ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'
www.indraprabha.com
వెబ్‌సైట్ ద్వారా చూడవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రకటనలను ఇచ్చేందుకు సంప్రదించాల్సిన ఫోన్ నంబర్ 73864 93385
email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక తెలుగు రాష్ట్రాలల్లో, జిల్లాల్లో, మండలాల వారిగా, విలేకరులు కావలెను. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు, తెలుగు భాషా పరిజ్ఞానం కల్గి ఉండి, సామాజిక పరిసర ప్రాంతాలపై అవగాహన కల్గి ఉండి వాక్‌చాతుర్యం గల అభ్యర్థులకు విలేకరులుగా పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తున్నాం

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | ఆదివారం 26-04-2026 | సంపుటి : 15, సంచిక :302 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

పేరుతో కొత్త పార్టీ..
బీఆర్‌ఎస్‌కు కష్టాలు తప్పవా

భారత రాష్ట్ర సమితి ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన' పేరుతో కొత్త రాజకీయ పార్టీని ప్రకటించి రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో హీట్ పెంచారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ప్రజల గుండెల్లో బలంగా నాటుకుపోయిన 'టీఆర్ఎస్' అనే అక్షరాలనే తన పార్టీ పేరుగా ఎంచుకోవడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.కవిత పెట్టిన కొత్త పార్టీ వల్ల ప్రస్తుత బీఆర్ఎస్ పార్టీకి భారీ నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బీఆర్ఎస్ జాతీయ రాజకీయాల వైపు వెళ్లిన తర్వాత, క్షేత్రస్థాయిలో 'తెలంగాణ' సెంటిమెంటును కోల్పోయిందనే భావన కొంతమందిలో ఉంది. ఇప్పుడు కవిత మళ్ళీ అదే పాత పేరును (ట=రా) స్మరిస్తూ పార్టీ పెట్టడం వల్ల, తెలంగాణ వాదులు, ఉద్యమకారులు అటువైపు మొగ్గు చూపే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు.బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నాయకత్వాని వ్యతిరేకించే నాయకులకు ఈ కొత్త పార్టీ ఒక ప్రత్యామ్నాయంగా మారుతుందని విశ్లేషణలు వెలువడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్‌లో తగిన గుర్తింపు లభించని ద్వితీయ శ్రేణి నాయకులు, పార్టీలో అసంతృప్తితో ఉన్న సీనియర్లు కవిత నాయకత్వంలోని 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన'లో చేరేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.ఒకప్పుడు తండ్రి కేసీఆర్ స్థాపించిన పార్టీ పేరును పోలి ఉండేలా కవిత కొత్త పార్టీని ప్రకటించడం వెనుక లోతైన రాజకీయ వ్యూహం ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇది కుటుంబ రాజకీయాల్లో చీలికను సూచిస్తుందా లేక వ్యూహాత్మకంగా మరో రాజకీయ శక్తిని నిర్మించే

ప్రయత్నమా అనేది వేచి చూడాలి. ఏది ఏమైనా, కవిత నిర్ణయంతో తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సమీకరణాలు వేగంగా మారుతున్నాయి.

ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి : జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 25, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రజా సంక్షేమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ధృవపత్రాల పంపిణీ కార్యక్రమానికి కార్పొరేషన్ మేయర్ దర్ని మధుకర్, డిప్యూటీ మేయర్ సల్లా రమ్య లతో కలిసి హాజరై పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రజల ఆలోచనలో మార్పు రావాలని, ప్రభుత్వ పథకాలు అందుకుంటున్న ప్రజలు విద్య, వైద్యం మాత్రం ప్రైవేటు వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారని, ప్రభుత్వం విద్య, వైద్య రంగాలను బలోపేతం చేస్తూ అనేక చర్యలు చేపడుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాలల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలను అభివృద్ధి చేస్తూ ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలలో సకల సదుపాయాలు కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు అందించే ఏకరూప దుస్తుల తయారీ అవకాశాన్ని స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు కల్పించి ఆర్థిక అభివృద్ధికి చేయూత అందించడం జరిగిందని, ఈ అవకాశాన్ని మహిళలు వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యులైన ఎ.పి. ప్రొడక్టివిటీ కౌన్సిల్ సంస్థ ప్రతినిధి లింగమూర్తిని అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మెప్మా పి.డి. సుభాష్, టి ఎం సి లు చంద్రయ్య, శ్రీధర్, శిక్షణ నిర్వాహకురాలు ఫర్హానా నాజ్, స్కిల్ ఇంచార్జ్ శబుద్దిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయి రూప ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో అన్న ప్రసాదంవాటర్ బాటిల్స్ కార్యక్రమం

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 25, ఇంద్రప్రభ : : వేములవాడ పట్టణంలోని రాజన్న ఆలయం ఆవరణంలో సాయిరూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం రోజు న అన్న ప్రసాదం వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు పిల్లీ బాబురావు మాట్లాడుతు వారి పేరు మీద అన్న ప్రసాదం వాటర్ బాటిల్స్ ఈ రోజు యాచాకులకి పంపిణి చేయడం జరిగింది అలాగే ప్రతి దాతలకు పేరు పేరు నా ధన్యవాదములు ఈ రోజు మాకు సహకరించిన దాతలు ట్రస్టు ముఖ్యఅతిధి పిల్లి ఫణిందర్ పుట్టినరోజు సందర్బంగా మరియు మంద అశ్విత పుట్టినరోజు సందర్బంగా మాకు ఈ కార్యక్రమం సహకరించారు ఈ కార్యక్రమం లో ట్రస్టు కోశాధికారి దూలం భూమేష్ గౌడ్, ఎద్దండి రాజు, బోడిగే దేవరాజు, శివరాత్రి వెంకటేష్,వేముల సతీష్,గౌశీటీ నవీన్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు...

విద్యతోనే సమాజాభివృద్ధి
-మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్
-మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో ఎఫ్ సెట్ అధ్యయన సామగ్రి పంపిణీ

(ఇంద్రప్రభ)మంథని, విద్యతోనే సమాజాభివృద్ధి జరుగుతుందని మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్ అన్నారు. రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో ఇంటర్ లో ఎక్కువ మార్కులు సాధించి ఎఫ్ సెట్ కు సన్నద్ధం అవుతున్న విద్యార్థులకు అత్యుత్తమ ప్రతిభకనబరిచి ఉన్నత స్థాయి స్థానాలు సాధించేందుకు ఉపయుక్తమయ్యే నాణ్యమైన ఎఫ్ సెట్ అధ్యయన సామగ్రిని మంథని పట్టణంలోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్, వైస్ చైర్మన్ ముస్కుల సహేందర్ రెడ్డి, ఏఎంసీ చైర్మన్ కుడుదల వెంకన్న, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి సెగ్గెం రాజేష్, విశ్రాంత ఉపాధ్యాయుడు దుద్దిళ్ల గణపతి ల చేతులు మీదుగా పంపిణీ చేశారు. అనంతరం విద్యార్థులను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పేద విద్యార్థులు చదువుకునేందుకు ఆర్థిక స్థోమత అడ్డు కావద్దని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సంకల్పంచి విద్యార్థులకు స్టడీ మెటీరియల్ ను అందించారన్నారు. క్రమశిక్షణతో కూడిన సిద్ధత, అందించిన అధ్యయన సామగ్రిని సమర్థవంతంగా వినియోగించడం, అలాగే భవిష్యత్ లక్ష్యాలపై ఏకాగ్రతతో ఉండడం విజయానికి కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు కష్టపడి చదివిఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షకు సిద్ధమయ్యిమంచి ర్యాంకులు తెచ్చుకోవాలన్నారు. విభిన్న

సామాజిక, ఆర్థిక నేపథ్యాల నుండి వచ్చిన విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తన పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ పాలక సభ్యులు నూకల కమల్, మద్దికట్ల స్రవంతి,జంబోజు శ్రీమతి, మారుపాక నిహారిక, వేముల లక్ష్మి, యేల్లంకి వంశీధర్, నాయకులు పర్షవేణ మోహన్ యాదవ్, వంగల తిరుమలేష్, జంబోజు సమ్మయ్య, ఎరుకల రమేష్ బాబు, మారుపాక నటరాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మాదం వినోద్ యాదవ్
మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి.

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 25 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో ఈరోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ శాసనసభ్యులు, ఆది శ్రీనివాస్ గారి ఆదేశాల మేరకు, కొండాపూర్ మరియు విలయతాబాద్ గ్రామలలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మెన్ మాదం వినోద్, మేడిపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి.అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన పంటలను దాళరులకు అమ్ముకొని మొసపోవద్దని ప్రభుత్వ కేంద్రాలను ధాన్యం అమ్మాకోవలనీ. కొనుగోలు కేంద్రాన్ని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిపిఓ సువర్ణ, కొండాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ యాగండ్ల సంజన శ్రీనివాస్ గౌడ్ , విలయతాబాద్ సర్పంచ్ వేముల లింబాద్రి, ఉప సర్పంచ్ అనుమల్ల లక్ష్మి, కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు ముస్కెం జలంధర్ గౌడ్.. వార్డు సభ్యులు ముస్కెం క్రాంతి కుమార్, డప్పు ప్రేమ్ సాగర్, జంగిలి నరేష్, చెట్టే గంగమల్లయ్య, యాగండ్ల మల్లేష్, ఐకెపి సిబ్బంది పాకాల్ల మధు, చందా రమేష్, సిఇఓ గోపీ, ఎదులాపురం దుబ్బరాజం, వడ్లగట్ల గణేష్, పిట్టల నారాయణ, భూమయ్య, పాకాల్ల లచ్చన్న, యండి జఫార్, బావు రమేష్, సుధవేణి గంగారాం, చిట్యాల రాజేష్, మరియు రైతులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

ఇందిరమ్మ ఇండ్లు లబ్ధిదారులకు (5)నెలలు గడుస్తున్న స్పందించని అధికారులు

కమలాపూర్ ఏప్రిల్ 25 ఇంద్రప్రభ:కమలాపూర్ మండలంలోని కానిపర్తి గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇల్ల లబ్ధిదారులకు స్లాబ్ పడ్డ తరువాత (200000)రెండు లక్షలు ఇస్తాము అని కళ్ళబోళ్ళు మాటలు చెప్పిన ప్రభుత్వం ఇప్పుడు (140000)లక్ష నలభై వేలు రూపాయలు మాత్రమే ఇచ్చారు మిగతా (60000)అరవై వేల రూపాయలు ఉపాధిహామీ పథకం నుండి ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ ద్వారా పేమెంట్ ఇస్తాము అనిచెప్పి (5)ఐదు నెలలు గడుస్తున్న మోక్షం లేదు గతంలో కూడా ఇల్లు మంజూరు చేయటానికి అనేక ఇబ్బందులకు గురి చేశారు. గ్రామానికి చెందిన నరెడ్ల లక్ష్మి స్లాబ్ కోసం బయట అప్పులు తెచ్చి స్లాబ్ వేషాము ప్రభుత్వం నుండి డబ్బులు రాగానే వారికి కడతామని చెప్పడంతో వారు మాకు అప్పు ఇవ్వగా ప్రభుత్వము నుండి రావలసిన డబ్బులు మాకు ఇంకా రాకపోవడంతో అప్పు ఇచ్చినవారు మాపై పెట్టుకున్న నమ్మకం పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇకనైనా మండల అధికారులు, మరియు జిల్లా అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఉపాధి హామీ పథకం నుండి (60000)అరవై వేల రూపాయలు ఇప్పించ వలసినదిగా అధికారులను కోరుచున్నాను.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 25 జగిత్యాల జిల్లా మండలంలోని నందగిరి నామాపూర్ గ్రామాలలో పిఎస్ఎస్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను స్థానిక సర్పంచులతో కలిసి వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములుగౌడ్ ప్రారంభించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ రజిత రమణాకర్ రాకేష్ ఉప సర్పంచ్ విష్ణు రవి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు మహేష్ విజయ భాస్కర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పవన్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి భరత్ రెడ్డి వంశీధర్ రావు ఎల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం ఆవిష్కరణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 25 రాయికల్ మండలం భూపతిపూర్‌లో జరగనున్న హిందూ ఆధ్యాత్మిక సదస్సు హిందూ సమ్మేళనంకై కరపత్ర ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది.ఏప్రిల్ 28, మంగళవారం సాయంత్రం 6:00 నుండి రాత్రి 9:00 వరకు శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయంలో బృంద భజనలు, గోపూజ మరియు హనుమాన్ చాలీసా పఠనం జరుపబడును అని తెలిపి అందరినీ ఆహ్వానించారు.కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గుర్రం భావన, నాయకులు గుర్రం మహేందర్ గౌడ్, జక్కుల చంద్రశేఖర్, ఏనుగు ముత్యం రెడ్డి, అన్నవేని వేణు మరియు హిందూ సమ్మేళన సభ్యులు సంకోజి మహేష్, ఏలేటి రమేష్, జక్కుల ప్రసాద్, ఏనుగు గంగారెడ్డి, జక్కుల సాగర్, నూకల గంగాధర్, జగన్, మూర్తి, రమేష్, నర్సారెడ్డి మరియు సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మీ హామీ - మాకు భరోసా

కడెం ఇంద్రప్రభ 25/04/2026 కడం మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదిక నందు ఖానాపూర్ శాసనసభ సభ్యులు నిర్మల్ డిసిసి అధ్యక్షులు వెడమ బొజ్జు పటేల్ సమక్షంలో కళ్యాణ లక్ష్మి షాదీ ముబారక్ చెక్కులు పంపిణీ చేశారు తదనంతరం మాట్లాడుతూ. 1. కడం మండల కేంద్రంలోని ఇల్లు కట్టుకున్న వారికి రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సోమవారం మాట్లాడి చర్చించి ఇళ్ల పట్టాలు అందేలా చూస్తానని చెప్పడం జరిగింది. అలాగే గతంలో 58 & 59 జీవో కింద డబ్బులు చెల్లించి ఉన్న వారికి కూడా పట్టాలు అందజేస్తానని చెప్పడం జరిగింది. 2. ఇక్కడ మండల కేంద్రం నందు భూ ఆక్రమణదారులు మరియు భూ కబ్జాలు చేసే వారిని ఉపేక్షించేది లేదని చట్టరీత్యా పరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని హెచ్చరించారు. 3. ప్రజా పాలన ప్రభుత్వ ప్రణాళిక 99 డేస్ యాక్షన్ ప్లాన్ లో భాగంగా చివరి రోజును అనగా 02-05-2026 రోజున కడం మండల కేంద్రంలో ముగింపు సభను ఏర్పాటు చేస్తానని చెప్పడం జరిగినది. వాటితో పాటు పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కూడా చేసుకుంటూ ప్రజల సమస్యలు పరిష్కరిస్తానని చెప్పడం జరిగినది.. రాజేశ్ కుమార్ ఛత్రపతి చైర్మన్ పడిగెల భూషణ్ , కడం పెద్దూర్ సర్పంచ్ విజయ్ , కన్నాపూర్ సర్పంచ్ ముల్లల్ల శంకర్ , కల్లెడ సర్పంచ్ రుక్మిణి దేవి సరూప్ పటేల్ , న్యూ ధర్మాజీపేట్ సర్పంచ్ బాల సుమలత నరేశ్ , ధర్మాజీపేట సర్పంచ్ సత్యం , చిన్న బెల్లాల్ సర్పంచ్ బొంతల లక్ష్మీ భీమన్న , కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ మైనార్టీ నాయకులు వాజిద్ ఖాన్ , కళ్యాణ లక్ష్మీ, షాదీ ముబారక్ లబ్ది దారులు, పార్టీ కార్యకర్తలు,గ్రామ ప్రజలు

తదితరులు పాల్గొన్నారు.సదా మీ సామాజిక సేవలోజ.ఎ. రాజేశ్ కుమార్ ఛత్రపతి

డ్రగ్స్ పై అవగాహన ర్యాలీ : అశోక్ కుమార్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 25 : డ్రగ్స్ రహిత సమాజాన్ని నిర్మించుటకు ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు సాగాలని, హ్యూమన్ రైట్స్ సోషల్ జస్టిస్ కమిషన్ స్టేట్ వైస్ చైర్మన్, నిరుదు అశోక్ కుమార్ ముదిరాజ్ పిలుపునిచ్చారు. హ్యూమన్ రైట్స్ సోషల్ జస్టిస్ కమిషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సర్వేందర్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన డ్రగ్స్ పై అవగాహన కల్పిస్తూ భారీ ర్యాలీ చేపట్టారు. శనివారం బోయిన్ పల్లిలోని రాష్ట్ర కార్యాలయం నుండి అశోక్ కుమార్ ముదిరాజు ఆధ్వర్యంలో హ్యూమన్ రైట్స్ మహిళా సభ్యులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీగా కెన్నెస్ రోడ్డుకు బయలుదేరి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా నిరుదు అశోక్ కుమార్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ... యువత డ్రగ్స్ గంజాయికి అలవాటు పడి వారి జీవితాలను వారే నాశనం చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. పిల్లలు ఏం చేస్తున్నారు, వారి ప్రవర్తనను తల్లిదండ్రులు ఎప్పటికప్పుడు గ్రహిస్తూ వారిని సరైన మార్గంలో నడిపించుటకు చొరవ తీసుకోవాలని సూచించారు. డ్రగ్స్, గంజా, గుట్కాలకు యువత బానిసలు కావద్దని, ఉన్నత చదువులు చదివి మంచి ఉద్యోగంలో స్థిరపడి సమాజంలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గోమతి నేషన్ నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ సోషల్ జస్టిస్ కమిషన్ గ్రేటర్ హైదరాబాద్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గోమతి, కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గం వైస్ ప్రెసిడెంట్ సురేఖ, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ ఉమెన్ వింగ్ జనరల్ సెక్రెటరీ బొడ్డు వాసంతి, సభ్యులు ఆశ, హ్యూమన్ రైట్స్ సోషల్ జస్టిస్ కమిషన్ సభ్యులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలనలో అభివృద్ధి పరుగులు..

పెద్దపల్లి క్రైమ్ రిపోర్టర్,ఏప్రిల్ –25, ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక :గత పాలకుల నిర్వాకమే పట్టణానికి శాపంగా మారింది..కోట్లాది రూపాయలతో మున్సిపల్ అభివృద్ధి చేపడుతున్నాం.. ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ. చింతకుంట విజయరమణ రావు ...సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని 12 వ వార్డులో శనివారం రోజున ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న గౌరవ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ. చింతకుంట విజయరమణ రావు గారు...కౌన్సిలర్ అమీరిశెట్టి శ్రావణి రాకేష్ గార్లతో పాటు స్థానిక నేతలు ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారికి ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కాలనీలో నిర్వహిస్తున్న అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారు మాట్లాడుతూ..ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండున్నర సంవత్సరాల కాలంలో కోట్లాది రూపాయలతో సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ ను అభివృద్ధి పరిచామని ఒక్క 12వ వార్డులోనే గతంలో 60 లక్షల రూపాయల పనులు చేపట్టగా ప్రస్తుతం 98 లక్షల రూపాయల సిసి రోడ్ల నిర్మాణం పనులు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. పెద్దపల్లి నియోజకవర్గాన్ని వంద శాతం అభివృద్ధి చేపట్టడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం 500 రూపాయలకు గ్యాస్, జీరో కరెంట్ బిల్లు, తెల్ల రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ గృహాలు, సన్న బియ్యం, ఆరోగ్యశ్రీ పథకాన్ని 10 లక్షల రూపాయలకు పెంచి పేదలను ఆదుకుంటున్నామని అలాగే ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించామని త్వరలో భీమా పథకాన్ని సైతం తీసుకువస్తున్నామని తెలిపారు. మహిళలకు వడ్డీ లేని రుణాలు అందిస్తున్నామని పావల వడ్డీ రుణాలు అందించామన్నారు. 2 లక్షల రూపాయల వరకు మహిళలకు అందిస్తున్నామని మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదిగేందుకు రుణాలు అందిస్తున్నామని బస్సులు ఇతర వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. సాధారణ మరణం పొందిన వారికి రెండు లక్షల రూపాయలు ప్రభుత్వం ఇస్తుందని అలాగే ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన వారికి పది లక్షల రూపాయలను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. గతంలో 10 సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వం చేసిన పాపమే మున్సిపల్ కు శాపంగా మారిందని ఎలాంటి అభివృద్ధి పనులను నిర్వహించలేదని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం చేయని పనులను సైతం రెండున్నర సంవత్సరాల కాలం లోనే చేసి చూపామని గత పాలకులు సుల్తానాబాద్ ను భ్రష్టు పట్టించారని ప్రస్తుతం సుల్తానాబాద్ అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చెందేలా కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్, మున్సిపల్ చైర్మన్ బిరుదు రాధాకృష్ణ, స్థానిక కౌన్సిలర్ అమీరిశెట్టి శ్రావణి రాకేష్ గార్లు మరియు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మినుపాల ప్రకాష్ రావు, పలు వార్డుల కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు, కాలనీ ప్రజలు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాలంలో ఈ నాన్ వెజ్ తింటున్నారా..

మండే వేడి నుంచి ఇప్పుడే తేమతో కూడిన వర్షపు చినుకులు అందరికీ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. కానీ వర్షం రాకతో..అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల ఉత్పన్నమవడం సాధారణం. ఈ పరిస్థితిలో.. వీటి నుంచి విముక్తి పొందడం, నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అంతేకాకుండా రోజువారీ ఆహారం తీసుకునే క్రమంలో శ్రద్ధకూడా వహించాలని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వానా కాలంలో పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ తినడం ఎందుకు తినకూడదు: ధార్మిక దృక్కోణంతో చూస్తే.. శ్రావణ మాసంలో శివుడిని ఆరాధించడంతో చాలా మంది మాంసాహారం తీసుకోలేరు. కానీ శాస్త్రీయ దృక్కోణం ప్రకారంతో కూడా చాలా మంది తెలిసిన వారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉంటారు. దీనికి ప్రధాన కారణాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే మద్దతు ధర అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్

ఎల్లారెడ్డిపేట మండలంలో కొనుగోలు కేంద్రాలు, రైస్ మిల్లుల పరిశీలన

ఎల్లారెడ్డిపేట, ఏప్రిల్ – 25, ఇంద్రప్రభ : రైతులు తాము కష్టపడి పండించిన పంట ఉత్పత్తులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే విక్రయించి మద్దతు ధర పొందాలని అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ సూచించారు. ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం రాగట్లపల్లి, గొల్లపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను అదనపు కలెక్టర్ శనివారం పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు అన్ని వసతులు కల్పించాలని నిర్వాహకులను ఆదేశించారు. రైస్ మిల్లుల్లో తనిఖీ ఎల్లారెడ్డిపేట మండలంలోని శ్రీ లలిత పరమేశ్వరీ, రుద్ర శివ ఇండస్ట్రీస్, శ్రీ రాజరాజేశ్వర ఇండస్ట్రీస్, శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ మిల్లును అదనపు కలెక్టర్ తనిఖీ చేశారు. మిల్లులకు ధాన్యం లోడ్ తో వచ్చిన వాహనాలను ఆలస్యం చేయకుండా దింపుకొని వాహనాలు తిరిగి కొనుగోలు కేంద్రాలను వెళ్లేలా సహకరించాలని సూచించారు.

పిప్పి పన్ను సమస్యని తగ్గించే టిప్?

ఇక పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగే నొప్పి అసలు అంతా ఇంతా కాదు. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు పిప్పి పన్నులో ఇరుక్కుపోయి చాలా నొప్పిని ఇంకా అలాగే బాగా ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి.ఈ పిప్పి పన్ను సమస్య వల్ల ఆ భాగంలో వాపు కూడా వస్తుంది. దంతాలకు కంటి నరాలకు సంబంధం ఉండడం వల్ల ఈ పిప్పి పన్ను కారణంగా కంటి నుండి నీరు కూడా కారుతుంది.పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఇంకా అలాగే పిల్లలు ఆహారంలో తృణధాన్యాలను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. తృణధాన్యాలలో విటమిన్–బి, మెగ్నీషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎముకలు, చర్మం ఇంకా అలాగే కండరాలకు ఈ రెండూ కూడా చాలా అవసరం.ఇంకా అదేవిధంగా పిల్లల ఆహారంలో తృణధాన్యాలు చేర్చడం వల్ల పిల్లల ఎత్తు పెరగడమే కాకుండా కండరాలు కూడా చాలా బాగా బలపడతాయి.ఈజీగా తగ్గించే ఆయుర్వేద టిప్ గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం ఆకు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఎందుకంటే ఈ సీతాఫలం ఆకులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకులు మనకు చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి. మన పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం చెట్టు ఆకు చాలా చక్కగా పని చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ టిప్ తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా మీరు రెండు లేదా మూడు సీతాఫలం ఆకులను తీసుకొని వాటిని బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తరువాత వాటికి నాలుగు లేదా ఐదు మిరియాలను కలిపి ఒక లేహ్యంగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిప్పి పన్ను సైజులో ఉండగా చేసుకోవాలి. ఈ ఉండను పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగిన రంధ్రంలో ఉంచి అలాగే నొక్కి పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిప్పి పన్ను సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ లను ఇంకా అలాగే యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడడం వల్ల ఉపశమనం కలిగినప్పటికి భవిష్యత్తులో మనం ఎన్నో తీవ్ర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ఈ విధంగా సీతాఫలం ఆకును ఇంకా మిరియాలను ఉపయోగించి న్యాచురల్ వేలో పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఈజీగా శాశ్వతంగా దూరం చేసుకోవచ్చు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ ఆయుర్వేద టిప్ ని పాటించండి. పిప్పి పన్ను సమస్యని వెంటనే దూరం చేసుకోండి.

సీజన్ ప్రకారం ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది

భారతదేశంలో ఏడాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము.వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది.అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది.అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి: జూన్, జూలై, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్. కాబట్టి ఈ కాలాన్ని వర్షాకాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో దక్షిణ అర్ధగోళం నుండి భారతదేశం వైపు గాలులు వీస్తాయి. . ఫంగస్ డేంజర్: వర్షాకాలంలో అధిక వర్షాల కారణంగా.. గాలిలో తేమ పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, బూజు ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. తేమ కారణంగా ఆహార పదార్థాలు సాధారణం కంటే వేగంగా కుళ్ళిపోతాయి. ఎందుకంటే వర్షంలో ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి ఉండదు. . జీర్ణక్రియలో సమస్యలు:వర్షాకాలంలోని వాతావరణంలో తేమ పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో జీర్ణ క్రియ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. నాన్ వెజ్ ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటే మాంసాహారం తినకపోవడం మంచిది.. పశు వులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి:వానాకాలంలో కీటకాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా చికున్‌గున్యా, డెంగ్యూ దోమలు విచ్చల విడిగా పెరగుతాయి. దీని కారణంగా జంతువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. కాబట్టి ఈ సమయంలో మాంసం వినియోగించ పోవడం మంచిది.. చేపలు కూడా కలుషితమవుతాయి: చేపలు తినడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ వర్షాకాలంలో వీటిని తినడం తగ్గిస్తే చాలా మంచిదని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. వాస్తవానికి భారీ వర్షాల కారణంగా..

సంపాదకీయం

ప్రతి పౌరునికీ సమ న్యాయం ఎప్పుడు?

నవంబర్ 26 ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. దీనిని జాతీయ “న్యాయ దినోత్సవం”గా జరుపు కుంటున్నారు. భారత రాజ్యాంగ ఆమోదిత దినంగా జరుపుకునే ఈ దినాన్ని రాజ్యాంగ దినోత్సవమని, సంవిధాన్ దివస్ అని కూడా పిలుస్తారు. పొట్టకూటికోసం, వ్యాపారం పేరుతో, మన దేశంలో అడుగు పెట్టిన శ్వేత జాతీయులు, చివరకు మన దేశాన్ని, రవి అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యంలో భాగంగా చేసుకోగా, సుదీర్ఘకాలం పరాయి పాలనలో మగ్గిన దేశం భారతదేశం. ఎందరో స్వాతంత్ర్య సమర యోధుల త్యాగ ఫలితాలతో 1947 ఆగస్టు 15న స్వతంత్ర భారత మాత స్వేచ్ఛా వాయువులు పీల్చ గలిగింది. స్వయం పాలనాధి కారాన్ని దక్కించుకున్న దేశంలోని అన్ని మతాలు, తెగలు, నిమ్న దళితులు, గిరిజనులు, వెనుక బడిన కులాల తదితర వర్గాలకు సైతం న్యాయం జరిగేలా, వారి హక్కులకు భంగం వాటిల్లకుండా ఉండేందుకు, సర్వసత్తాక సార్వ భౌమాధికారాన్ని దక్కించు కొనేందుకు వీలుగా రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించాల్సిన బాధ్యత అప్పటి ప్రభుత్వంపై పడింది.రాజ్యాంగం అంటే దేశానికి, ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి కరదీపిక లాంటిది. ఆ దీపస్తంభపు వెలు గుల్లో సర్వసత్తాక సార్వభౌమా ధికార దేశంగా ప్రగతి వైపు అడుగులు వేయాలి. అందుకనే రాజ్యాంగానికి ఆధునిక ప్రజా స్వామ్య చరిత్రలో అంతటి విశిష్టమైన స్థానముంది. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా మన దేశం కంటే ముందు అనేకదేశాలు రాజ్యాంగాలను రచించాయి. అయితే భారత రాజ్యాంగ రచన ఒక సంక్లిష్టం. దేశంలో అనేక మతాలు, తెగలు, ఆదివాసీలు, దళితులు, అణగారిన, పీడనకు గురైన వర్గాలు... తదితరులు ఎందరో ఉన్నారు. సదరు వర్గాల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా రాజ్యాంగ రచన నిస్సందేహంగా ఒక పెద్ద సవాలే. ఇందుకు భారత తొలి రాష్ట్రపతి బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ నేతృత్వంలో డా.బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ అధ్యక్షతన డ్రాఫ్టింగ్ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని తయారు చేసు కోవడానికి దేశంలోని సుప్రసిద్ధ నాయకులు, అనుభవజ్ఞులు, విద్యావేత్తలు, న్యాయ కోవిదులు, వివిధ రంగాల ప్రముఖులతో రాజ్యాంగ నిర్మాణ సభను నిర్వహించు కున్నారు. రాజ్యాంగ రూపకర్త అంబేద్కర్ భిన్నత్వ సమ్మేళితమైన దేశానికి రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించడంలో ప్రముఖ పాత్రలో ఎంతగానో శ్రమించారు. ప్రభుత్వ విధివిధానాలు, శాసనసభల రూపకల్పనతో పాటు కోట్లాది మంది పీడిత ప్రజల ఆశయాలను ప్రతిబింభించేలా రాజ్యాంగాన్ని లిఖించారు. కులాలు, విభిన్న మతాలు, రకరకాల కట్టూ బొట్టు ఆచార వ్యవహారాల సంఘటిత భారతావనికి స్వపరిపాలనా రూపకల్పనను రాజ్యాంగ బద్దం చేశారు.రాజ్యాంగ మంటే కేవలం ప్రభుత్వ విధివిధానాలు, శాసనసభల రూపకల్పనే కాదు... కోట్లాది పీడిత ప్రజల ఆశయాలను ప్రతిబింభిం చాలన్నది బాబా సాహెబ్ ప్రధానాశయం. ఆయన కృషి ఫలితంగానే ప్రపంచంలోనే కొత్తదైన రాజ్యాంగం రూపు దిద్దుకుంది. అందుకనే ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల రాజ్యాంగాల కంటే భారత రాజ్యాంగం ఉన్నత విలువలు కలిగిందంటూ మన్ననలు పొందింది. అంబేద్కర్ చైర్మన్‌గా, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్, సర్దార్ పటేల్, ఆచార్య జె.బి.కృపలానీ, డా.రాజేంద్ర ప్రసాద్, సరోజినీ నాయుడు, రాజాజీ, వల్లబ్ పంత్, బి.ఆర్. అంబేద్కర్, టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు, పట్టాభి సీతారామయ్య మొదలైన వారు ఈ సభలో సభ్యులు. 2 సంవత్సరాల, 11 నెలల, 18 రోజులు కష్టించి, రాజ్యాంగ సభ మొదటి సమావేశం 1946, డిసెంబర్ 9తో ప్రారంభించి 11 సార్లు, 165 రోజుల పాటు సమావేశాలు జరగగా, ఇందులో 114 రోజులు రాజ్యాంగం రాత ప్రతిపై వెచ్చించింది. రాజ్యాంగ రాత ప్రతిని తయారుచేసే క్రమంలో రాజ్యాంగ సభ ముందుకు 7,635 సవరణ ప్రతిపాదనలు వచ్చాయి. వీటిలో 2,473 ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి, చర్చించి, పరిష్క రించింది.ఏడు దశాబ్దాల కిందట 26నవంబర్ 1949నాడు డాక్టర్ బాబు రాజేంద్రప్రసాద్ అధ్యక్షతన సర్దార్ వల్లభాయి పటేల్ ప్రతిపాదించి ప్రవేశ పెట్టారు. అందమైన చేతిరాతతో హిందీ, ఇంగ్లీషు ప్రతులను, 24 జనవరి 1950న 284 మంది సభ్యుల సంతకాలతో అమోదించారు. రెండు రోజుల తర్వాత 26 జనవరి 1950నుంచి మన రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చింది. రాజ్యాంగాన్ని సభలో ప్రవేశపెట్టే ముందు అప్పటి రాష్ట్రపతి డాక్టర్ రాజేంద్ర ప్రసాద్... మహాత్మాగాంధీకి నివాళులు అర్పించి ప్రసంగించారు. రాజ్యాంగాన్ని ఆమోదించిన తర్వాత జాతీయ గీతం ‘జనగణమన’ను స్వాతంత్ర్య సమర యోధురాలు పూర్ణిమా బెనర్జీ ఆలపించారు. 1949 నవంబర్ 26న రాజ్యాంగానికి ఆమోదముద్ర పడినా... రాజ్యాంగ దినోత్సవం నిర్వహించ లేదు.అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశమైన భారత్ రాజ్యాంగం ఏర్పడిన 66ఏళ్ల తర్వాత తొలిసారిగా రాజ్యాంగ ఆమోదిత దినోత్సవాన్ని నవంబర్ 26, 2015న జరుపుకుంది. ప్రతీ ఏటా నవంబర్ 26న రాజ్యాంగ దినోత్సవం జరుపు కోవాలని భారత ప్రభుత్వం 2015 నవంబర్ 19న గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. అలా 26న రాజ్యాంగసభ రాజ్యాంగాన్ని ఆమోదించిన రోజు కనుకనే ఏటా ఈ రోజును రాజ్యాంగ దినోత్సవంగా నిర్వహిస్తున్నాం. రాజ్యాంగ మౌలిక లక్ష్యం... సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ న్యాయాన్ని అందరరికీ అంచించడం. ఈ లక్ష్యము ప్రజల హక్కులకు రూపాన్ని ఇచ్చింది. ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలను పరిరక్షించేందుకు స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి గల, సమర్థ వంతమైన న్యాయాన్ని ఇవ్వగల వ్యవస్థ రూప కల్పనే రాజ్యాంగం. చట్టము ముందు సమాన పరిగణన, వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ వంటి అంశాల అధ్యయనము ద్వారా బారతీయ న్యాయవ్యవస్థ పాత్రను బలోపేతము చేయడం జరిగింది. రాజ్యాంగ అమలు ద్వారా పౌర హక్కుల అవగా హనను వివిధ దశల్లో విస్తృత పరిచారు. ప్రాథమిక హక్కులకు పెద్దపీట వేశారు. వీటన్నింటికీ రక్షణ న్యాయవవస్థ కాబట్టి రాజ్యాంగ ముసాయిదా సంతకాల రోజును జాతీయ న్యాయ దినోత్సవాన్ని జరపడానికి ఎంచుకున్నారు.

ప్రభుత్వాలు చట్టాలు ప్రజా వ్యతిరేకముగా ఉన్నా, రాజ్యాంగాన్ని అతిక్రమించేవిగా ఉన్నా, అవి చెల్లవని చెప్పే అధికారము రాజ్యాంగ ధర్మాసనాలకు ఉన్నది .. సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చే తీర్పులకు కూడా చట్ట హోదా ఉంటుంది. అయితే కోర్టులలో కేసుల నమోదు రేటు రాను రాను పెరుగుతున్నది. న్యాయమూర్తుల కొరత ఉన్నందున కేసుల పరిష్కారము సత్వరము జరుగక, చాలా కాల వ్యవధి పడుతున్నది. ఒక్క అమాయకుడికి కూడా అన్యాయము జరగ కూడదన్న సూత్రము న్యాయ వ్యవస్థకు పునాది. అందుకే న్యాయము అందడంలో జాప్యము కారణంగా చాలా మంది కోర్టుల్ని ఆశ్రయించడానికి సందేహిస్తున్నా రనేది వాస్తవం. అయితే న్యాయ వాద వృత్తిలో ఉన్న వారంతా చట్టబద్ధముగా సమస్యలను పరిష్కరించు కోవాల్సిందిగా ప్రజల్ని చైతన్య పరచాల్సిన అవసరము ఉన్నది. ఈ మేరకు ప్రజల్లో విశ్వాసము పెంపొందించ గలగాలి. భాదితుల హక్కులను కాపాడటం. తీవ్రమైన నేరాలను నివారించడం, ప్రపంచంలోని శాంతి, భద్రతలకు భంగం వాటిల్లకుండా చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరి భాగస్వామ్యయుత కృషి జరగాలి. అప్పుడే న్యాయ పరిరక్షణ సాకారం అవుతుంది.

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం ముందు నుంచి చెప్పినట్లుగా వివాదాస్పద పౌరసత్వ సవరణ చట్టాన్ని (సీఏఏ) ఈ నెల 11 నుంచి అమల్లోకి తెచ్చింది.మతం ఆధారంగా పౌరసత్వం ఇవ్వడం దేశ సమగ్రతకు, సమైక్యతకు భగ్నం కలిగించేది. మైనార్టీలలో ఉన్న భయాన్ని తొలగించకుండా, వారి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వకుండా ఎన్నికల్లో గెలవడం కోసం మాత్రమే సీఏఏను అమలులోకి తెచ్చింది. ముస్లిమేతరులకు మాత్రమే పౌరసత్వం ఇస్తామనడం భారత రాజ్యాంగ ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధం.. సమానత్వ హక్కును నిరాకరించడమే అవుతుంది. 2019 డిసెంబర్‌లో ప్రతిపక్షాల వ్యతిరేకత మధ్య అప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో సీఏఏని పార్లమెంట్లో ఆమోదింప చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు, ఉద్యమాలు దేశంలో చోటు చేసుకోవడంతో వందమంది పైగా దేశ పౌరులు మృతి చెందారు. ప్రజా ప్రతిఘటన తీవ్రతరం కావడంతో కేంద్రం తాత్కాలికంగా వెనక్కి తగ్గింది. ఈ పౌరసత్వ సవరణ ద్వారా 2014 డిసెంబర్ 31 కంటే ముందు పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ దేశాల నుంచి భారతదేశానికి వలస వచ్చిన హిందువులు, క్రైస్తవులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్సీలకు పౌరసత్వం ఇస్తున్నట్లు చట్టంలో పేర్కొన్నారు.గతంలో అమిత్ షా చెప్పినట్లు మొదట సీఏఏ అమలవుతుంది. ఆ తర్వాత జాతీయ జనాభా పట్టిక (ఎన్పీఆర్), జాతీయ పౌర జాబితా (ఎన్ఆర్సీ) అమల్లోకి వస్తాయి. అయితే అస్సాంలో ఎన్నార్సీ అనుభవాలు అనేకం మన ముందున్నాయి. 19 లక్షల మంది సరైన పత్రాలు అందించలేకపోయారు. తద్వారా పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయారు. ఇదే పరిస్థితి భవిష్యత్తులో భారత ప్రజానీకం ఎదుర్కోనున్నారు. మరో విషయం గమనించాలి. శ్రీలంకలో ఉన్న హిందువులు ఏండ్ల తరబడి మత హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆ విషయాన్ని బీజేపీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే వారంతా తమిళులు. ఇది వారిపై వివక్ష కాదా? మయన్మార్ నుండి వచ్చిన రోహింగ్యాలకు, పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ నుండి వచ్చిన అహ్మదీయులు, హజరాలు లాంటి వాళ్ల పౌరసత్వం పొందేందుకు అనర్హులంటుంది ఈ ప్రభుత్వం. ఇది మత పరమైన వివక్ష కాదని చెప్పగలమా? ముస్లింలను మినహాయించిన తర్వాత భవిష్యత్తులో మైనార్టీలుగా ఉన్న మిగతా మతాలను మినహాయించబోమని గ్యారంటీగా చెప్పగలరా? ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తామని అమిత్ షా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన నిన్నటి సభలో ప్రకటించారు. ఇది దేనికి సంకేతమో అర్థం కానిది కాదుగా?

గత పదేండ్లలో అనేకమంది బీజేపీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు రాజ్యాంగం పట్ల వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చేస్తామని ప్రకటించారు. విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలెన్నో చేశారు. లౌకిక వ్యవస్థను తీసేస్తామని మనుస్మృతిని అమలు చేస్తామని బహిరంగంగానే చెప్పుకొచ్చారు. గోవాల్కర్, గాడ్సే వారసులైన బీజేపీ పాలకులు 2019 ఎన్నికల్లో పుల్వామా సర్జికల్ స్ట్రైక్, దేశభక్తి పేరుతో ఓట్లు పొంది అధికారంలోకి వచ్చారు. మళ్లీ 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గెలిచేందుకు సీఏఏను ముందుకు తెచ్చారు. ఇప్పుడు రామ జన్మభూమి పేరుతో ఓట్లు రాలే పరిస్థితి లేదు. కృష్ణుని పేరు ఎత్తినా, దేవాలయాల చుట్టూ తిరిగినా మళ్లీ ఎన్నికల్లో గెలిచే పరిస్థితి లేకపోవడంతో పౌరసత్వాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఓట్లను పొందాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఎలక్ట్రోరల్ బాండ్లలో పెద్ద ఎత్తున లాభపడింది బీజేపీ పాలకులు. దీని నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. నిజంగా పౌరసత్వ సవరణతో భారత ప్రజలకు కొత్తగా వచ్చే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు.మరోవైపు దేశంలో నిరుద్యోగం పెద్ద ఎత్తున పెరిగిపోయింది, ధరలు పెరిగాయి. అదానీ, అంబానీ వంటి వారు అభివృద్ధి చెందారు. దేశం తిరోగమనం వైపు వెళ్ళింది. బుల్డోజర్ రాజ్ సంస్కృతి అమలవుతోంది. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తానన్న బీజేపీ ఇప్పుడు ఉద్యోగాల గురించి మాట్లాడటం లేదు. నల్లధనాన్ని తీసుకొస్తానని చెప్పి మాట మార్చారు. పెద్ద ఎత్తున ప్రజలపై తీవ్రమైన దాడి కొనసాగుతోంది. మద్దతు ధర కోసం రైతులు ఉద్యమిస్తున్నారు. కార్మికవర్గం హక్కుల కోసం, సమాన వేతనం కోసం పోరాడుతుంది. పాత పెన్షన్ అమలు కోసం ఉద్యోగులు, ఉపాధి కోసం యువజనులు స్వేచ్ఛ కోసం మహిళలు, కులగణన కోసం అణగారిన ప్రజలు, మెరుగైన రిజర్వేషన్స్ కోసం, ప్రాథమిక హక్కుల కోసం ఉద్యమాలు నిత్యం జరుగుతున్నాయి. ఈ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ప్రధాన సమస్యలు రాజకీయ ఎజెండాగా మారకుండా చేసేందుకు పౌరసత్వం అమలు పేరుతో ప్రజల మధ్య అగ్ని రాజేశారు. మతాల పేరుతో ప్రజలను చీల్చి రాజకీయంగా లబ్ధి పొందాలనుకునే పాలకుల కుట్రలను తిప్పి కొట్టాలి.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హోటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా సున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది.? మైదాలో అలోక్సాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి డయాబెటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగరు లెవల్స్‌ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్ జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్కా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి పలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పసుపు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి.మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కావిటీస్,గార,పంటి నొప్పి,చిగుళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లటి పదార్థాన్ని స్పూన్ సహాయంతో సపరేట్ చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ రెగ్యులర్ గా వాడే టూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడిచి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్కాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ,సమయాన్ని కేటాయిస్తే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు,గార పట్టిన పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని పళ్లను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫాలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు,చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.కాబట్టి ఈ చిట్కాను ట్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు.పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్కాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు.తలలో పేలు ఈలు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలను తగ్గించటానికి ఒక మంచి చిట్కా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పురాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు.వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టించి ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వితే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత షాంపూ లేదా కుంకుడు కాయతో తల రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నింబిడిన్ అనే క్రియాశీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చుండ్రు వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాస్తే పేల సమస్య, చుండ్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్ప్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.

కలబందతో మెరిసే అందం..

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అసలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్లే అందరికంటే అందంగా మారి హైలెట్ కావాలనుకుంటారు.అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మొటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహజసిద్ధంగా దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మొటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అవి ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యాన్ కూడా పోతుంది.అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అస్సలు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా ఆరిపోవాలి.ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవ్వదు.అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కరెక్ట్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. అధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

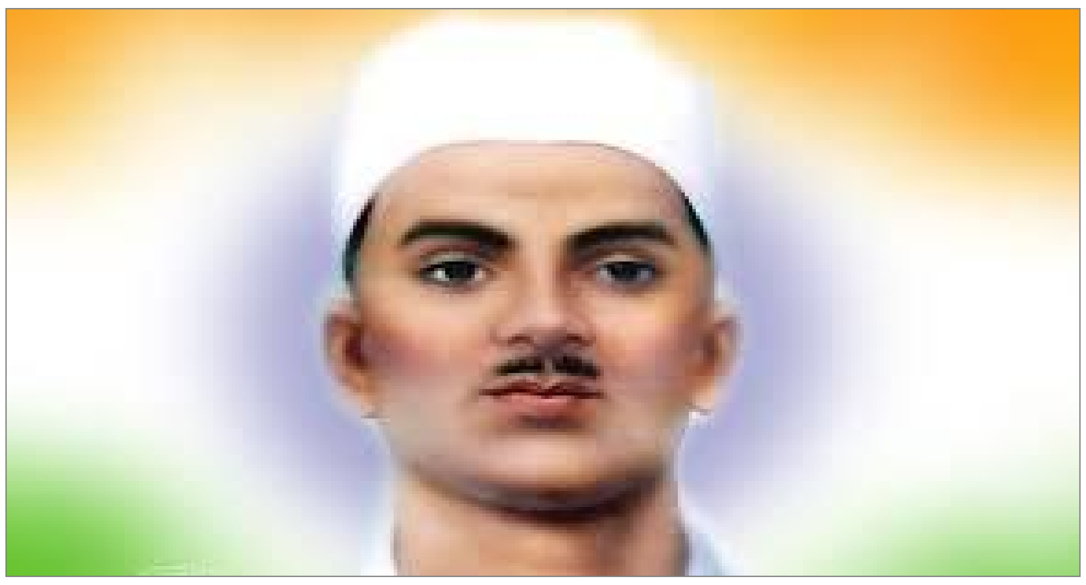
ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మాములుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

విప్లవ అమర వీరుడు సుఖ్‌దేవ్



భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రలో ముగ్గురు అమర వీరుల త్యాగం మరువ లేనిది. పంజాబ్ కేసరి బిరుదాంకితులైన, ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు లాలా లజపత్ రాయ్ సైమన్ కమీషన్ కు వ్యతిరేకంగా లాహోర్ లో జరిగిన నిరసన ఊరేగింపులలో ఇంగ్లీషు పోలీసు సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్ చేతిలో ఘోరంగా లాఠీ దెబ్బలు తిని, 1928 నవంబరు 17న మరణించారు. ఈ క్రమంలో లజపత్ రాయ్ హత్యకు ప్రతీకారంగా, స్కాట్ ను హతమార్చే వ్యూహం అమలులో పొరపాటున స్కాట్ అనుకుని జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చినందుకు గాను ముగ్గురికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు. భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురుతో పాటు సుఖ్ దేవ్ థాపర్ ను 1931 మార్చి 23న లాహోరు సెంట్రల్ జైలులో సాయంకాలం ఉరి తీశారు. అలా ఆ ముగ్గురు త్యాగ మూర్తులు అమరులైనారు. సుఖ్ దేవ్ థాపర్ (15 మే 1907 – మార్చి 23, 1931) భారత స్వాతంత్ర్య సమర, ఉద్యమ కారుడు. ఆయన భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురుల సహచరుడు. సుఖ్ దేవ్ హిందూస్తాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లికన్ అసోసియేషన్ అనే సంస్థలో ముఖ్యమైన నాయకుడు. లాహోర్ నేషనల్ కాలేజిలో భారత పురాతన ఔన్నత్యాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి, ప్రపంచ విప్లవ పరిణా మాలు పరిశీలించడానికి ఒక అధ్యయన కేంద్రాన్ని (స్టడీ సర్కిల్) ప్రాంభించాడంటారు. తన సహచరు లైన భగత్ సింగ్ , కామ్రేడ్ రామ చంద్ర, భగవతీ చరణ్ వోహ్రా లతో కలిసి లాహోరులో "నవ జవాన్ భారత సభ" ప్రారంభించాడు. దేశ స్వాంతంత్ర్యానికి యువతను ఉత్తేజితులను చేయడం, ప్రజలలో హేతు వాదాన్ని పెంపొందించడం, మత వైషమ్యాలను నిరోధించడం, అంటరాని తనాన్ని అరికట్టడం ఆ సంస్థ ఆశయాలు. పండిట్ రామప్రసాద్ బిస్మిల్, చంద్రశేఖర ఆజాద్‌ల ప్రభావం సుఖదేవ్‌పై బలంగా ఉండేది. ఖైదీల పట్ల చూపుతున్న అమానుష విధానాలకు వ్యతిరేకంగా 1929లో జరిగిన నిరాహార దీక్షలో సుఖదేవ్ పాల్గొన్నాడు.

1927లో భారత దేశానికి వచ్చిన సైమన్ కమిషన్ లో ఒక్క భారతీయుడైనా లేనందుకు నిరసనగా, ఉద్యమంలో లాలా లజపత్ రాయ్ కీలక పాత్ర వహించి, సైమన్ కమిషన్‌ను బహిష్కరించాలి అంటూ పంజాబ్ అసెంబ్లీలో ఆయన తీర్మానం పెట్టి గెలిపించారు. ఇది ప్రభుత్వానికి కంటగింపుగా మారింది. అక్టోబర్ 30, 1928న ఆ కమిషన్ లాహోర్ రాగా, లాల్‌జీ కూడా అహింసతో, మౌనంగా సైమన్ వ్యతిరేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మౌనంగా ఉద్యమిస్తున్న వారిపైన కూడా లాఠీ చార్జికి ఆదేశించాడు పోలీసు సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్. తను స్వయంగా లాల్‌జీ మీద దాడి చేసి, లాల్‌జీ ఛాతీ మీద లాఠీతో స్కాట్ తీవ్రంగా కొట్టాడు. ఆ దెబ్బలతోనే లాల్‌జీ నవంబర్ 17న చనిపోయాడు. ఈ సంఘటనను కళ్లారా చూసిన భగత్ సింగ్ ప్రతీకారం తీర్చు కోవాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. పోలీసు అధికారి స్కాట్‌ను హత మార్చడా నికి విప్లవ కారులు శివరామ్ రాజ్‌గురు, జై గోపాల్, సుఖ్‌దేవ్ థాపర్ లతో భగత్ సింగ్ చేతులు కలిపాడు. డీఎస్పీ జే. పీ. సాండర్స్ కనిపించినప్పుడు పొరపాటుగా స్కాట్ అనుకుని, జైగోపాల్ ఆయనను కాల్చమంటూ సింగ్‌కు సంకేతాలిచ్చాడు. ఫలితంగా స్కాట్‌కు బదులు సాండర్స్ హతమయ్యాడు. ఫిరోజ్ పూర్లో బ్రిటిష్ పోలీసు అధికారి జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చినందుకు గాను వారికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు.

భగత్ సింగ్ సహా ముగ్గురికి ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసిన తీర్పు వివరాలను ప్రచురించారు. ఔతీత్థిత్ శీట జుఇవఎ్బఅశీఅ రాఅ ూవత్వఅఎవ రాట ఐమ్ఫ్స్త్ర అనే విడుదల చేసిన పత్రంలో 1930 అక్టోబర్ 7వ తేదీన ఉరిశిక్ష విధిస్తూ తీర్పిచ్చినట్లు స్పష్టంగా ఉంది. 1931, మార్చి 23న ఉరిశిక్ష అమలు చేసినట్లు మరో పత్రంలో వివరాలు ఉన్నాయి. జైలు సూపరింటెండెంట్ సంతకం చేసిన పేపర్‌ను టైమ్స్ ఫ్యాక్ట్ చెక్ గుర్తించి బహిర్గతం చేసి, లాహోర్ లోని పంజాబ్ శాఖలో ఈ పత్రాలను ఇటీవల ప్రదర్శనకు ఉంచారు. 1930 అక్టోబర్ 7 న న్యాయ స్థానము తీర్పును వెలువరించింది. తీర్పు 281 పేజీల్లో ఇవ్వబడింది. విచారణ ఎదుర్కొన్న వారందరికీ వివిధ శిక్షలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఉరిశిక్ష: 1.భగత్ సింగ్ 2. సుఖ్‌దేవ్ 3. రాజగురులకుబీ అలాగే ఆజన్మాంతర జీవిత ఖైదు: 1.కిశోరీ లాల్ 2. మహావీర్ సింహ్ (అండమాన్లో 9 రోజులు నిరాహార దీక్ష చేసి అమరుడయ్యాడు. 3. విజయ్ కుమార్ సింహ్ 4. శివవర్మ 5. గయా ప్రసాద్ 6. జయ దేవ్ కపూర్ 7. కమల్ నాథ్ తివారి లకుబీ అలాగే జీవిత ఖైదు: 1.కుందాన్లాల్ (7 సంవత్సరాలు) 2. ప్రేమదత్ (5 సంవత్సరాలు)లకుబీ అలాగే అజయ్ ఘోష్, సురేంద్రనాథ్ పాండియ ఇంకా జితేంద్రనాథ్ సన్యాల్ లను విడిచి పెట్టారు. విచారణలో ఉన్న వారందరూ కోర్టులను బహిష్కరించడం వలన తీర్పును లాహోర్ లోని సెంట్రల్ జైలులో వినిపించారు.

తమను యుద్ధ ఖైదీలుగా గుర్తించడం ద్వారా ఉరి తీయ కుండా కాల్పుల బృందం చేత హత మార్చాలని జైలులో ఉన్నప్పుడు భగత్ సింగ్ , మరో ఇద్దరు వైస్రాయికి లేఖ రాశారు. క్షమాభిక్ష ముసాయిదా లేఖపై సంతకం కోసం భగత్ సింగ్ మిత్రుడు ప్రన్నత్ మెహతా ఆయనను ఉరి తీయడానికి నాలుగు రోజుల ముందు మార్చి 20న జైలులో కలిశాడు. అయితే సంతకం చేయడానికి సింగ్ నిరాకరించాడు. మార్చి 23న ఉరి తీసినట్లు జైలు అధికారులు మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని విడుదల చేశారు. అప్పటి సూపరింటిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ వి.ఎన్. స్మిత్ ప్రకారం, భగత్ సింగ్‌ను ముందుగానే ఉరితీశారు. సాధారణంగా ఉదయం 8 గంటలకు ఉరి తీసేవారు. అయితే ఏమి జరిగిందో ప్రజలు తెలుసుకునే లోగానే ఆయన్ను ఉరితీయాలని నిర్ణయించుకుని...సుమారు రాత్రి 7 గంటల ప్రాంతంలో ఉరి తీశారు. తాపర్ సుఖ్ దేవ్, శివరామ్ రాజ్‌గురు లను లాహోర్ సెంట్రల్ జైలులో తర్వాత ఉరి తీశారు. వారి మృత దేహాలను సట్లెజ్ నది ఒడ్డున రహస్యంగా దహనం చేశారు. సుఖ్ దేవ్ ను ఉరి తీయడానికి ముందు, ఆయన మహాత్మా గాంధీకి ఒక లేఖ వ్రాశాడు. విప్లవ మార్గంలో ఉద్యమిస్తున్న వారిపట్ల మహాత్మా గాంధీ అనుసరిస్తున్న ప్రతికూల ధోరణిని ఈ లేఖలో సుఖ్‌దేవ్ విమర్శించాడు. సుఖ్ దేవ్‌కు ఉరి శిక్ష వేయడానికి ఆధారమైన ప్రధాన సాక్ష్యం హంసరాజ్ వోహ్రా ఇచ్చాడు. అయితే సుఖ్ దేవ్ స్వయంగా తన నేరాన్ని అంగీకరించాడని వోహ్రా వివరించాడు. ముగ్గురు త్యాగధనుల వీర మరణాలు వృథా కాలేదు, ఎందరో యువకులను భారత స్వాతంత్ర్యో ద్యమము వైపుకు మరల్చింది.

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

పాట్నా : పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగ తీరుపై బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్‌కుమార్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల కూటమి ఇండియాను 'అహంకారి' అని మోడీ విమర్శించడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మీడియాను కూడా నియంత్రిస్తోందని, టివిల్లో ప్రతిపక్షాల గొంతులను వినిపించడానికి లేదా వార్తా పత్రికల్లో ప్రతిపక్షాల మాటలను ముద్రించడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. మీడియాలో ప్రస్తుతం ఒక వైపు వార్తలు మాత్రమే వస్తున్నాయన్నారు.పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం లేత ఆకుల రసాన్ని తాగితే, అది మీ ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీహార్‌లో బిజెపిని తుదముట్టిస్తామని నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. 'బీహార్‌లో బిజెపికి అంతం తప్పదని వారు భయాందోళనల్లో ఉన్నారు. పాట్నా నుంచే ప్రతిపక్షాల ఐక్యత మొదలైంది. మా ఐక్యత వారికి ఇబ్బందిగా మారింది' అని నితీష్ అన్నారు. బీహార్‌కు కేంద్రం ప్రత్యేక హోదా ఇచ్చివుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించివుండేదని పునరుద్ఘాటించారు.

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హోదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హోంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. ''పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 2\n13 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని ''ఎగతాళి'' చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్లార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

టీ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా

టీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. చాలా మంది అన్నం లేకపోయినా బ్రతకగలరు ఏమో గాని టీ తాగకుండా మాత్రం అస్సలు ఉండలేరు.చాలా మందికి కూడా టీ తాగడం అలవాటు. టీ తాగడం ద్వారానే రోజును ప్రారంభించేవారు లెక్కలేనంత మంది ఉంటారు. కానీ, ఉదయాన్నే 1 కప్పు టీ తాగడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే చాలా మంది కూడా కేవలం ఒక కప్పుతో కాదు..వారి రోజులో చాలాసార్లు టీ తాగేవారు ఉన్నారనేది సత్యం.

ఇలా రోజుకు చాలా కప్పుల టీ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయంటున్నారు. ఒక రోజులో టీ ఎన్నిసార్లు తాగాలి అనే ప్రశ్న చాలా మందికి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు ఏమి చెప్తున్నారంటే ప్రముఖ డైటీషియన్ కామినీ కుమారి మాట్లాడుతూ.. రోజుకు 3 నుండి 4 కప్పుల టీని తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రాణాంతక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

యూనివర్శిటీ ఆఫ్ మేరీల్యాండ్ మెడికల్ సెంటర్ ప్రచురించిన నివేదిక ప్రకారం.. రోజుకు 4 కప్పుల టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీలో ఉండే కెఫిన్ నిద్రలేమి, తల తిరగడం, గుండెల్లో మంట, నెర్వస్‌నెస్ వంటి అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ కారణంగా టీ ని ఎక్కువగా తాగొద్దు.ఒక రోజులో ఎన్ని కప్పుల టీ తాగాలంటే రోజులో 1 నుంచి 2 కప్పుల టీ తాగొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే.. గొంతు నొప్పి, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉంటే రోజుకు 2 నుండి 3 కప్పుల హెర్బల్ టీని త్రాగొచ్చు. చక్కెర, తేయాకు తో చేసిన టీ ని మాత్రం నివారించాలి. ఇది మిమ్మల్ని మరింత అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది.ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల కలిగే నష్టాలు కూడా వున్నాయి. అవేంటంటే.. శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది.టీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి.టీలో ఉండే మూలకం శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని మరింత పెంచుతుంది.కాబట్టి ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించిన విధంగా టీ తాగితే బెటర్.అందుకు ఎక్కువ తాగకండి. జాగ్రత్తగా ఇంకా అలాగే ఆరోగ్యంగా జీవించండి

గంగూలీ, జైషాలకు సుప్రీం కోర్టు అనుమతి

న్యూఢిల్లీ: భారత క్రికెట్ బోర్డు(బిసిసిఐ) అధ్యక్షుడు సౌరవ్ గంగూలీ, కార్యదర్శి జైషాల పదవీ కాలం పొడిగించేందుకు దేశ అత్యున్నత న్యాయ స్థానం సుప్రీం కోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ మేరకు కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్‌ను తొలగిస్తూ బిసిసిఐ చేసిన రాజ్యాంగ సవరణలను సుప్రీం కోర్టు ఆమోదించింది. రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాల పాలక మండలిలో పనిచేసినప్పటికీ బిసిసిఐలో వరుసగా రెండు సార్లు పదవుల్లో కొనసాగించేందుకు కోర్టు అనుమతి ఇస్తూ తీర్పును వెలువరించింది. కాగా బిసిసిఐ రాజ్యాంగం ప్రకారం ఏ ఆఫీస్ బేరరైనా రెండు వరుస పర్యాయాల తర్వాత తప్పనిసరి విరామం (కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్) తీసుకోక తప్పదు. ఆయా రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాల్లో లేదా బిసిసిఐ లేదా రెండింటిలో కలిపైనా వరుసగా రెండు దఫాలు పదవుల్లో ఉన్న వాళ్లు కూలింగ్ ఆఫ్

పీరియడ్ తప్పక తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే నిబంధనల్లో కొన్ని మార్పులు చేస్తూ భారత క్రికెట్ బోర్డు అనుమతి కోసం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై సుదీర్ఘంగా విచారణ జరిపిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం బుధవారం తీర్పును వెలువరించింది. దీంతో సౌరవ్ గంగూలీ, జైషాలు మరోసారి తమ తమ పదవుల్లో కొనసాగేందుకు మార్గం సుగమం అయ్యింది.

ఆస్ట్రేలియాకు భారీ ఎదురుదెబ్బ?

మరికొన్ని రోజుల్లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత పర్యటనకు రాబోతుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. భారత పర్యటనలో భాగంగా 3 టీ20ల సిరీస్ ఆడబోతుంది.ఇక ఎన్నో రోజుల తర్వాత భారత పర్యటనకు వస్తున్న ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత గడ్డపై ఎలా రాణించ పోతుంది అన్నది ఆసక్తికరంగా మారిపోయింది. అదే సమయంలో

ఇటీవలే ఆసియా కప్లో భాగంగా నిరాశపరిచిన ఇండియా జట్టు ఆస్ట్రేలియా తో జరగబోయే టి20 సిరీస్ లో మాత్రం బాగా రాణించి తమ సత్తా చాటాలని ఎంతగానో ఆశగా ఎదురు చూస్తుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఆస్ట్రేలియా వేదికగా జరగబోయే టి20 వరల్డ్ కప్ జట్టులోని సభ్యులు అందరినీ కూడా దాదాపు ఆస్ట్రేలియాతో జరగబోయే టి20 సిరీస్ కు ఎంపిక చేసింది.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం ఆఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం

కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధాన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మాచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వేళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన వారికి శ్రాద్ధకర్మలు చేసే రోజున ఉదయం ఇంటిముందు ముగ్గు వేయరు.

ఇష్టమైన వారితో ఒక సెల్ఫీ దిగండి..

కొన్ని సందర్భాలు, సన్నివేశాలు మనల్ని ఆకట్టుకున్నట్లే.. కొన్ని యాక్టివిటీస్ కూడా అద్భుతంగా అనిపిస్తాయి. అవి మనపై సానకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఉపశమనం కలిగించడంలో మెడిసిన్‌లాగే ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. ప్రియమైన వ్యక్తితో సెల్ఫీ దిగడం, ఆత్మీయుల ఫొటోలు తీయడం, వాటిని చూడటం కూడా అచ్చం ఇటువంటి ప్రభావాన్నే చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. పైగా బాధలో ఉన్నప్పుడు, భావోద్వేగాలు ఎదురైనప్పుడు ఇలా చేయడంవల్ల 'పెయిన్ రిలీఫ్' అనుభూతిని పొందుతారని తాజా అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. '%ూూూ% వన్' గత అధ్యయనాలు కూడా ఇదే పేర్కొన్నాయి. స్టడీలో భాగంగా నిపుణులు కొంతమంది పార్టిసిపెంట్స్‌ను అబ్జర్వ్ చేశారు. వారు బాధలు, భావోద్వేగాలు వంటివి ఎదుర్కొన్నప్పుడు వారికి ఇష్టమైన వ్యక్తులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్, రొమాంటిక్ పార్ట్నర్స్‌తో సెల్ఫీలు దిగడం, అప్పటికే దిగిన ఫొటోలను చూడటంవల్ల ఎలా ఫీలయ్యారో రికార్డ్ చేశారు. అంతేకాకుండా బాధిత వ్యక్తుల బ్రెయిన్ ఫంక్షన్స్‌ను ఎంఆర్ఐ స్కాన్ల ద్వారా పరిశీలించారు. మెదడులోని కాడేట్ హెడ్, న్యూక్లియస్ అక్యుంబెన్స్, అమిగ్డాలా, డోర్సోలేటరల్ ప్రిఫ్రంటల్ కార్టెక్స్‌ను విశ్లేషించారు. కాగా ప్రియమైన వ్యక్తులతో పిక్చర్స్ తీసుకున్నప్పుడు, వాటిని చూసినప్పుడు బాధలో ఉన్న వ్యక్తుల మెదడులో డొపమైన్ అండ్ ఆక్సిటోసిన్ వంటి ఫీల్ గుడ్ న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్ల విడుదలవుతున్నట్లు కనుగొన్నారు. అంతేకాకుండా ఇష్టమైన వ్యక్తితో, సన్నిహితులతో పిక్చర్స్ తీసుకోవడం, వీక్షించడం జ్ఞాపక శక్తని పెంచడంలోనూ దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు.

మనసు బాధగా ఉందా..

అక్కడి ప్రజల దీర్ఘాయువుకు కారణం అదేనా

ప్రపంచంలోనే అత్యంత సంతోషకరమైన దేశంగా ఫిన్లాండ్ మరోసారి పేరుపొందింది. అంతర్జాతీయ సంతోష దినోత్సవం సందర్భంగా ఐక్యరాజ్యసమితి బుధవారం 'వరల్డ్ హ్యాపీనెస్ రిపోర్ట్' 2024 ను విడుదల చేసింది.నివేదిక ర్యాంకింగ్‌లో ఫిన్లాండ్ వరుసగా ఏడోసారి అగ్రస్థానాన్ని సాధించింది. డెన్మార్క్ రెండో స్థానంలో, ఐస్‌లాండ్ మూడో స్థానంలో, స్వీడన్ నాలుగో స్థానంలో నిలిచాయి. ఆసక్తికరంగా, హమాస్‌తో యుద్ధం చేస్తున్న ఇజ్రాయెల్ కూడా ఐదో స్థానంలో ఉంది. అమెరికా ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనిక, అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా పరిగణిస్తారు. అయితే ఈ ఏడాది సంతోషకరమైన దేశాల ర్యాంక్‌లో టాప్ 20లో కూడా చోటు దక్కించుకోలేకపోయింది. ఈ నివేదికలో దేశాలను 0-10 స్కేల్‌లో కొలుస్తారు. సగటు జీవిత మూల్యాంకనం పరంగా, 23వ స్థానంలో ఉన్న అమెరికా 6.725 స్కోర్‌ను సాధించింది. కాగా ఫిన్లాండ్ స్కోరు 7.741. సంతోషకరమైన దేశంలోని ప్రజల సగటు వయస్సు ఎంత, వారు ఎందుకు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారో చూద్దాం. దేశాల శ్రేయస్సు అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ అంశాల ఆధారంగా కొలుస్తారు. అప్పుడే ఈ ర్యాంకు అంచనా వేయవచ్చు. వీటిలో, సగటు ఆయుర్దాయం చాలా ముఖ్యమైన అంశం. ఇది పౌరుల సగటు ఆయుర్దాయం ఏమిటో తెలియజేస్తుంది. యూరోపియన్ యూనియన్ నివేదిక ప్రకారం, నార్వే అత్యధిక ఆయుర్దాయం కలిగి ఉంది. ఇక్కడి ప్రజల సగటు వయస్సు 83.3. దీని తరువాత, ద్వీపం 83.1 సంవత్సరాల వయస్సుతో రెండవ స్థానంలో ఉంది. స్వీడన్, ఫిన్లాండ్‌లలో ఆయుర్దాయం వరుసగా 82.4 సంవత్సరాలు, 82.2 సంవత్సరాలు. ఈ డేటాను పరిశీలిస్తే, సంతోషకరమైన దేశాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలు సగటు వయస్సు 83 సంవత్సరాల వరకు జీవిస్తారని చెప్పవచ్చు. మరోవైపు వరల్డ్ హ్యాపీనెస్ రిపోర్ట్‌లో చివరి స్థానంలో ఉన్న ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లో ఆయుర్దాయం 62 ఏళ్లు మాత్రమే. ఇక్కడి ప్రజలు సుదీర్ఘ జీవితాన్ని గడిపే ఈ

దేశాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సంపన్న దేశాలలో నివసించే ప్రజల దీర్ఘాయువు మంచి ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ, జీవనశైలి, విద్య, పర్యావరణంతో సహా అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు 2000, 2020 మధ్య ఫిన్లాండ్‌లో ఆయుర్దాయం నాలుగు సంవత్సరాలు పెరిగింది. మనం 2020 గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, ఇక్కడ మహిళల సగటు వయస్సు 85 సంవత్సరాలు, పురుషుల సగటు వయస్సు 79.4. ఇది ఇతరులతో పోలిస్తే ఫిన్‌లాండ్ మెరుగైన ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ ఫలితం. తక్కువ మంది ప్రజలు ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపే దీర్ఘాయువు అంశం పర్యావరణం పై అనేక శాస్త్రీయ పరిశోధనలు జరిగాయి. ఇందులో మంచి పర్యావరణం దీర్ఘాయువుతో ప్రత్యక్ష సంబంధం కలిగి ఉందని కనుగొన్నారు. ఈ సంబంధాన్ని నిరూపించడానికి డెన్మార్క్ ఒక గొప్ప ఉదాహరణ. డెన్మార్క్ ఒక సైకిల్ దేశం. ఇక్కడ జనాభాలో ఎక్కువ భాగం ప్రయాణానికి సైకిళ్లను ఉపయోగిస్తున్నారు . దీని వల్ల కాలుష్యం ఉండదు, ప్రజలు కూడా వ్యాయామం చేస్తారు. సంపన్న దేశాల జనాభా జీవనశైలి కూడా వారి దీర్ఘ సగటు వయస్సుకు ప్రధాన కారణం. ఫిన్లాండ్‌లో వయోజనులు ధూమపానం చేసేవారి సంఖ్య 2000 నుండి సగానికి తగ్గింది. ఇది కాకుండా 2030 నాటికి ఫిన్‌లాండ్‌ను పొగాకు రహిత దేశంగా మార్చే అటువంటి వ్యవస్థ పై పనిచేస్తుంది. గత రెండు దశాబ్దాలలో ఫిన్లాండ్ ప్రజలలో మద్యపానం కూడా తగ్గింది.

హెూలీ రోజున ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా..

మీ అందం చెదిరిపోయినట్టే..

హెూలీ ఆడే సమయంలో చాలామంది చర్మం, జుట్టు సంరక్షణలో తప్పులు చేస్తుంటారు. మార్కెట్‌లో లభించే రసాయన రంగులను ముఖానికి పూయడం వల్ల కలిగే నష్టాలు దీర్ఘకాలంలో చర్మం పై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ రకమైన రంగుల కారణంగా, చర్మం పొడిగా, నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. రంగులు కాకుండా, ప్రజలు హెూలీ రోజున చాలా తప్పులు చేస్తారు. దీని కారణంగా గ్లో పోతుందనే భయం ఉంటుంది. కొంతమంది ముఖం పై రంగులను తొలగించడానికి రుద్దుతుంటారు. మరికొంత మంది నీటిని అధికంగా వాడటం ద్వారా చర్మం పొడిగా మారుతుంది. హెూలీ రోజున ఇలాంటి పొరపాట్లు లేదా అజాగ్రత్తలు పునరావృతం కావడం సర్వసాధారణం. అయితే హెూలీ రోజున ఇలాంటి చర్మ సంబంధిత తప్పులు పునరావృతం కాకుండా, చర్మం మెరుస్తూ ఉండేందుకు కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే సరిపోతుంది. మరి ఆ టిప్స్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. హెూలీ ఆడేందుకు ఉపయోగించే రంగుల్లో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. అలాంటి రంగులను చర్మం పై పూయడం వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఇది చర్మం పొరల్లోకి చొచ్చుకుపోయి చర్మానికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రజలు అలాంటి రంగులకు బదులుగా మూలికా రంగులను ఉపయోగించవచ్చు. ఇదొక్కటే కాదు, ఇంట్లో పూలను ఉపయోగించి రంగులు తయారు చేయడం ద్వారా ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా హెూలీ జరుపుకోవచ్చు.

కొందరు వ్యక్తులు రంగులను తొలగించడానికి ఎక్కువ నీటిని ఉపయోగించడం లేదా చర్మం పై బ్రష్‌ను రుద్దడం వంటి పద్ధతులను పాటిస్తారు. ఇలా రంగులు పోగొట్టుకోవడంలో జరిగే పొరపాట్ల కారణంగా చర్మం పొడిబారడం లేదా నిర్జీవంగా కనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని కారణంగా కొందరు వ్యక్తులు చర్మం పై ఎరుపు రంగులోకి మారడం, దురద కలగడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటి పొరపాట్ల కారణంగా ముఖం పై చర్మం పాడవుతుంది. హెూలీ ఆడిన తర్వాత కొంతమంది తమ ముఖాన్ని ఏదైనా ఫేస్ వాష్‌తో శుభ్రం చేసుకోవడానికి చూస్తారు. మీరు రెగ్యులర్ గా వాడే ఉత్పత్తి కాకుండా వేరే ఫేస్ వాష్ ముఖంపై అప్లై చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతే కాక చర్మం పై వేరొకరి టవల్ లేదా వస్తువులను అప్లై చేయడం వల్ల కూడా చర్మానికి హాని కలిగిస్తుంది. హెూలీ ఆడే ముందు చర్మసంరక్షణలో కొబ్బరి నూనెను ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకోవాలి. వీటిని అప్లై చేసిన తర్వాత లేయర్ లాగా పనిచేస్తుంది. అంతే కాక చర్మం మాయిశ్చరైజేషన్ చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది.ముఖం పై పొడిబారకుండా ఉండేందుకు ఫేస్ మాస్క్ ను ప్రయత్నించవచ్చు. కలబంద లేదా ఇతర పదార్థాలతో ఇంట్లో తయారు చేసిన ఫేస్ మాస్క్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల ముఖం కోల్పోయిన గ్లోను తిరిగి పొందుతారు. హెూలీ రంగుల కారణంగా మొటిమలు కనిపించినట్లయితే, మీరు వాటిని చర్మం నుండి తొలగించడానికి ముల్తానీ మిట్టి ఫేస్ ప్యాక్‌ను అప్లై చేయవచ్చు. చర్మం పై మొటిమల సమస్య ఉంటే తేనె, దాల్చిన చెక్క నివారణను ప్రయత్నించండి. రాత్రి పడుకునే ముందు దాల్చిన చెక్క పొడిలో తేనె మిక్స్ చేసి మొటిమల మీద మాత్రమే రాసుకోవాలి. ఈ పరిహారం ప్రభావం మరుసటి రోజు కనిపిస్తుంది. చర్మాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత, తేమను నిర్వహించడానికి టోనర్‌ను వర్తిస్తుంది.

బేబీ కార్న్ ఉపయోగాలు...

సాధారణంగా మనం స్వీట్ కార్న్, మొక్కజొన్నలు వంటివి చూస్తూనే ఉన్నాము. అయితే బేబీ కార్న్ అనేది కూడా చాలా రుచికరమైనవే.. ఇవి పూర్తిగా ఆకులతో చుట్టబడినట్టుగా ఉంటాయి. పురుగుమందుల ప్రభావం కూడా పెద్దగా ఉండదు.. బేబీ కార్న్ లో ఎక్కువగా కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్స్, క్యాల్షియం, విటమిన్ ,ఐరన్ వంటివి చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇందులో ఎలాంటి కొవ్వు లేకుండా ఫైబర్ కంటెంట్ మాత్రమే పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇందులో కూడా చాలా తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సహాయపడుతుంది. బేబీ కార్న్ అనేది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ పవర్ హౌస్గా పిలుస్తారు. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను సైతం వెంటనే అందించడానికి సహాయపడతాయి. బేబీ కార్న్ మంచి ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడడానికి అవసరమైన సమయాలలో విటమిన్స్ ఖనిజాలు కూడా అందిస్తాయి. బేబీ కార్లలో డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు తినడం వల్ల రక్తంలో ఉండేటువంటి చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెరగకుండా చేస్తుంది. జీర్ణ క్రియ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారు.. ఇది ఒక దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. బేబీ కార్న ఎక్కువగా ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండడం వల్ల జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. సాధారణ ప్రేగు కదలికలను కూడా ప్రోత్సహించడానికి అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి ఈ బేబీ కార్న్ చాలా మంచిది. బేబీ కార్న తినడం వల్ల చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందట. ఇందులో విటమిన్-%ఎ% పుష్కలంక లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు చర్మ కణాలను సైతం పునరుద్ధరించడానికి ఉపయోగపడతాయి.. చర్మం మృదువుగా కనిపించిన కొలెస్ట్రాల్ తగ్గాలంటే వీటిని తినాల్సిందే. ఇందులో ఉండేటువంటి ఫైబర్ కొలెస్ట్రాలను సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుందట. బేబీ కార్న్ లో కెరోటి నాయుడులు ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. బేబీ కార్న్ లో పొటాషియం మరియు ఫైబర్ కలయిక ఉండటం వల్ల రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల ఆరోగ్యంగా కూడా ఉండవచ్చు.

ఉదయం లేవగానే గొంతు నొప్పా

మనలో చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే గొంతు నొప్పి సమస్య వేధిస్తుంటుంది. మరీ ముఖ్యంగా వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా ఇలాంటి సమస్య ఎక్కువుతుంది. ఉదయం సూర్యరశ్మి ఉండడం, రాత్రి ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్ల బడడం వల్ల తరచూ గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తున్నాయి. ఇది గొంతు వాపు, నొప్పికి కారణమవుతుంది. అలాగే చల్లటి నీటిని తాగడం, ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా గొంతు నొప్పి సమస్య వేధిస్తుంటుంది. వీటి కారణంగానే గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే కొన్ని నేచురల్ టిప్స్ ద్వారా గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్ పెట్టొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ గొంతు నొప్పిని తగ్గించుకునేందుకు పాటించాల్సిన నేచురల్ టిప్స్‌పై ఓలుక్కేయండి.. గొంతు నొప్పి సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో తేనె ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ముందుగా ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని చుక్కల తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే గోరువెచ్చని నీటి ఆవిరిగా తీసుకోవడం వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. దగ్గుతో బాధపడుతున్నా ఇలా వేడి నీటితో ఆవిరి పట్టుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇక ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంచి అనుభూతిని పొందొచ్చు. అలాగే గొంతు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఉప్పువేసి పుకిలించినా గొంతు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.లవంగాలు కూడా గొంతు నొప్పి తగ్గించడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. గొంతు నొప్పిని నయం చేసే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, టీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. మసాలా టీ గొంతులో దురద, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గొంతుకు చాలా ఉపశమనం ఇస్తుంది. మసాలా టీలో లవంగాలు, నల్ల మిరియాలు, అల్లం కలిపి తీసుకుంటే మరింత ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మనస్ఫూర్తిగా ఏడవాలనుకుంటున్నారా..

సాధారణంగా మనిషి జీవితంలో ఏడుపు, నవ్వు సాధారణం. ఒక్కోసారి మనుషుల జీవితంలో సంతోషం వచ్చినప్పుడు ఆనందంగా నవ్వడం మొదలుపెడతారు. కొన్నిసార్లు దుఃఖం వచ్చినప్పుడు మనుషులు బాధపడతారు. అలాంటప్పుడు వాళ్ల కళ్లలో నీళ్లు వస్తూ ఉంటాయి. అయితే కొన్నిసార్లు ప్రజలు ఏవో పాత విషయాలను గుర్తు తెచ్చుకున్నప్పుడు లేదా ఏదైనా సంఘటన జరిగినప్పుడో ఏడవాలనుకుంటారు. కానీ వారు ఏడిచే సమయంలో ఇతరులు ఎవ్వరూ చూడకూడదనుకుంటారు. అలాంటప్పుడు ఎవరూ లేని గదిలో కూర్చుని ఏడవడమో, బాత్రూంలో కూర్చుని ఏడవడమో చేస్తూ ఉంటారు. అయితే అలాంటి వారికోసం అమెరికాలో ఒక వ్యక్తి ఈ సమస్యకు పరిష్కార మార్గాన్ని కనుగొన్నాడు. ఆ పరిష్కార మార్గం ఏంటి అనుకుంటున్నారా. మరి ఆ విశేషాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొందరు వ్యక్తులు రంగులను తొలగించడానికి ఎక్కువ నీటిని ఉపయోగించడం లేదా చర్మం పై బ్రష్‌ను రుద్దడం వంటి పద్ధతులను పాటిస్తారు. ఇలా రంగులు పోగొట్టుకోవడంలో జరిగే పొరపాట్ల కారణంగా చర్మం పొడిబారడం లేదా నిర్జీవంగా కనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని కారణంగా కొందరు వ్యక్తులు చర్మం పై ఎరుపు రంగులోకి మారడం, దురద కలగడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటి పొరపాట్ల కారణంగా ముఖం పై చర్మం పాడవుతుంది. హెూలీ ఆడిన తర్వాత కొంతమంది తమ ముఖాన్ని ఏదైనా ఫేస్ వాష్‌తో శుభ్రం చేసుకోవడానికి చూస్తారు. మీరు రెగ్యులర్ గా వాడే ఉత్పత్తి కాకుండా వేరే ఫేస్ వాష్ ముఖంపై అప్లై చేయడం వల్ల మొటిమల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతే కాక చర్మం పై వేరొకరి టవల్ లేదా వస్తువులను అప్లై చేయడం వల్ల కూడా చర్మానికి హాని కలిగిస్తుంది. హెూలీ ఆడే ముందు కలబంద లేదా ఇతర పదార్థాలతో ఇంట్లో తయారు చేసిన ఫేస్ మాస్క్‌లను ఉపయోగించడం వల్ల ముఖం కోల్పోయిన గ్లోను తిరిగి పొందుతారు. హెూలీ రంగుల కారణంగా మొటిమలు కనిపించినట్లయితే, మీరు వాటిని చర్మం నుండి తొలగించడానికి ముల్తానీ మిట్టి ఫేస్ ప్యాక్‌ను ప్రయత్నించండి. రాత్రి పడుకునే ముందు దాల్చిన చెక్క పొడిలో తేనె మిక్స్ చేసి మొటిమల మీద మాత్రమే రాసుకోవాలి. ఈ పరిహారం ప్రభావం మరుసటి రోజు కనిపిస్తుంది. చర్మాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత, తేమను నిర్వహించడానికి టోనర్‌ను వర్తిస్తుంది.

ఓ ప్రత్యేకమైన పార్లర్ అమెరికాలోని న్యూయార్క్ నగరంలో ప్రారంభించారు. దీని పేరు 'సోబ్ పార్లర్'. ఈ పార్లర్‌లో ఒక ప్రైవేట్ క్రై రూమ్ ను నిర్మించారు. ఎవరైనా సరే ఇక్కడ ఏడ్చే సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది. బాధలో ఉన్నవారు ఈ గదిలోకి వెళ్లి మనస్ఫూర్తిగా ఏడ్వవచ్చని వారి హృదయాన్ని తేలికపరచవచ్చని చెబుతున్నారు. న్యూయార్క్ పోస్ట్ నివేదిక ప్రకారం ఈ ప్రత్యేకమైన పార్లర్‌ను గత సంవత్సరం ఆంథోనీ విలోట్టి అనే వ్యక్తి ప్రారంభించాడు.

ప్రస్తుతం చాలా మంది ఒత్తిడి సమస్యతో సతమతమవుతున్నారని ఆంటోనీ చెప్పారు. కొంతమంది ఇంట్లో సమస్యల వల్ల ఒత్తిడికి గురవుతారు. మరికొందరు ఆఫీసు ఒత్తిడితో బాధపడుతుంటారు. అదే సమయంలో కొంతమంది తమ సంబంధాల కారణంగా ఒత్తిడికి గురవుతారు. అలాంటప్పుడు వారికి ఏడవాలనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఏడుపు గుండెను తేలికపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు కూడా అంటున్నారు. ఇలా ఆలోచిస్తూ ఆంథోనీ ఈ పార్లర్‌ను తెరిచాడు. ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు మాత్రమే తన సోబ్ పార్లర్‌కు వస్తారని, ముఖ్యంగా ఇంట్లో లేదా ఆఫీసులో ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న వారు లేదా చెడు సంబంధాల కారణంగా ఒత్తిడికి గురైన వారు మాత్రమే వస్తారని ఆయన చెప్పారు. కొన్ని నివేదికల ప్రకారం, సోబ్ పార్లర్‌లోని క్రై రూమ్‌లో, కన్నీటి ఆకారపు అద్దాలు, దిండ్లు వంటి కన్నీళ్లు తెప్పించే వస్తువులు కనిపిస్తాయి. అలాగే భావోద్వేగ పాటలు కూడా ఇక్కడ వినవచ్చు. ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత కొందరికి 10 నిమిషాలు ఏడ్చిన తర్వాతే ఓదార్పు లభిస్తుందని, మరికొంత మందికి కొంచెం ఎక్కువ సమయం పడుతుందని ఆంథోనీ చెప్పారు. సోబ్ పార్లర్ వాతావరణం ఏడ్చేలా ఉందని ప్రజలు కూడా అంటున్నారు.

మైగ్రేన్ తగ్గిపోవాలంటే..

మైగ్రేన్ తగ్గిపోవాలంటే క్రమంగా కెఫిన్ తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా తగ్గించాలి.ఎల్లప్పుడూ కూడా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలి. అలాగే ఖచ్చితంగా ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్‌ను మైంటైన్ చేస్తూ ఉండాలి.ఇంకా అలాగే యోగా వంటి వ్యాయామాలు అలవాటు చేసుకోండి. ఖచ్చితంగా సమయానికి నిద్రపోవాలి.అధిక ఉష్ణోగ్రతలు గాలి నాణ్యతను మరింత దిగజార్చుతాయి. ఇది కాలుష్యం, అలెర్జీ కారకాలకు దారితీస్తుంది. కొంతమందికి ఈ వాతావరణ మార్పు సైనస్ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంది. మైగ్రేన్ పరిస్థితులను తీవ్రతరం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మైగ్రేన్ రిస్క్ తగ్గాలంటే కొన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు మానుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ఇంకా కాఫీ మైగ్రేన్‌లను తీవ్రతరం చేస్తాయి. కొంతమందికి వేసవిలో మైగ్రేన్‌లు ఎక్కువ అవుతాయి. ఇది ప్రధానంగా అధిక ఉష్ణోగ్రత, తేమ, పగటిపూట సూర్యరశ్మికి గురికావడం వంటి కారణాల వల్ల జరుగుతుంది. కెఫీన్ కొందరిలో మైగ్రేన్‌లను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. కెఫిన్ కలిగిన పానీయాల వినియోగం వల్ల మైగ్రేన్‌లు, తేలికపాటి నిర్జలీకరణంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం వల్ల తలనొప్పి రావచ్చు. సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్ లేదా పెస్టిసైడ్స్‌లోని కొన్ని రసాయనాలు వాటి బలమైన సువాసనల కారణంగా మైగ్రేన్ బాధితులలో తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవి కాలంలో తలనొప్పులు రావడానికి ప్రధాన కారణం ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడమే అంటున్నారు వైద్యులు. డీహైడ్రేషన్ మైగ్రేన్‌లకు కారణమవుతుంది. విపరీతమైన వేడి డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తుంది. మీరు ఉపశమనం కోసం మాత్రను తీసుకునే ముందు మీ శరీరం బాగా హైడ్రేట్ అయ్యిందని నిర్ధారించుకోండి. అప్పుడు నీరు పుష్కలంగా తాగాలి. ఎలక్ట్రోలైట్స్ కోల్పోకుండా ఉండటానికి నిమ్మకాయ నీటిలో ఉప్పు కలుపుకుని తాగితే మంచిది.మైగ్రేన్ సమస్య చాలా మందిని కూడా ఎంతగానో ఇబ్బంది పెడుతుంది. వేసవి కాలంలో మైగ్రేన్ బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతుందని అనేక నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. వేసవి కాలంలో మైగ్రేన్లు మరింత తీవ్రమవుతాయి కాబట్టి ఖచ్చితంగా పైన పేర్కొన్న జాగ్రత్తలు ఖచ్చితంగా పాటించండి.

థైరాయిడ్ తగ్గాలంటే

ఇవి తినాల్సిందే

ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని కూడా ఎంతగానో వేధిస్తున్న సమస్య థైరాయిడ్.ఈ సమస్య ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఎక్కువగా వస్తుంది.ఇది తీవ్రమైన జీవనశైలి వ్యాధి, ఇది చాలా కాలంగా సరైన ఆహారం ఇంకా నిశ్చల జీవనశైలిని అనుసరించడం వల్ల మహిళల్లో ఎక్కువగా వస్తుంది.పసుపు పాలు ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన, చాలా ప్రయోజనకరమైన పానీయం. అందుకే ఖచ్చితంగా ప్రతిరోజూ కూడా పసుపు పాలు తాగాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పానీయం థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపును ఎంతో తగ్గిస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది.చమోమిలే టీ, గ్రీన్ టీ, అల్లం టీ, ఫెన్నెల్, జీలకర్ర, ఆకుకూరల వంటి కొన్ని హెర్బల్ టీలు తాగడం థైరాయిడ్ మహిళలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఇంకా అంతేకాకుండా, ఇది ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. అలాగే ఆకుకూరల రసంలో పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిలో చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోయి రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. అదనంగా, అవి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.బీట్‌రూట్, క్యారెట్ జ్యూస్‌లో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో పాటు లైకోపీన్, ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంధికి అవసరమైన పోషణ అందుతుంది. దాని పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న మజ్జిగ ప్రేగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన ప్రోబయోటిక్ గా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ప్రేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

ఈ గుడికి వెళ్లి భర్తలు మొక్కితే

ఈజీగా విడాకులు వస్తాయి..

సహజంగా అందరూ గుడికి ఎందుకు వెళ్తారు.. మనం కోరుకున్న కోరికలను నెరవేర్చమని జాబ్ రావడం కోసం, ఆరోగ్యం కోసం, పిల్లలు చదువులు కోసం, డబ్బు సంపాదించడం కోసం ఇలా కొన్ని రకాల వాటికి వెళ్లి దేవుడికి మొక్కుతూ ఉంటాం.ఇలాంటివన్నీ కోరికలు కోరుకోవడం కోసం దేవుడి దగ్గరికి వెళ్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమంది మాత్రం ప్రశాంతత కోసం వెళ్తూ ఉంటారు. ఇంకా కొందరు వారి వారి భక్తిని బట్టి వారి కోరికలు తీరుతూ వస్తుంటాయి. అయితే ప్రస్తుతం మనం చెప్పుకునే గుడి వచ్చే వ్యక్తులు మాత్రం పైన చెప్పిన కోరికలన్నీటికి విభిన్నంగా ఉంటాయి. అక్కడికి వచ్చేవారు కేవలం మాకు విడాకులు ఇప్పించమని మొక్కుకోవడానికి మాత్రమే వస్తారట.. ఆ బంధాల నుంచి మమ్మల్ని మీకు చేయమని కోరుకోవడం కోసం మాత్రమే ఆ గుడికి వెళ్తారట. ఇంతకి ఈ గుడి ఎక్కడుంది. అని పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు మనం చూద్దాం.. దేవుణ్ణి కోరికలు కోరుకోవడం అనేది అది సహజమే కానీ జీవిత భాగస్వామితో విడిపోవాలని ఉన్న ఉద్యోగం నుంచి కంపెనీ పొలైట్ గా బయటికి పంపేయాలని బిజినెస్ పార్ట్నర్ తో బిజినెస్ క్లోజ్ చేయాలని గొడవలు, వివాదాలు, కోర్టు కేసులు ఇవేమీ లేకుండా ఆయా బంధాలు విడిపోవాలని కోరికలు ఉంటే మాత్రం జపాన్లోని ఈ గొప్ప ఆధ్యాత్మిక కోనేరు గుడిలో మొక్కుకుంటే చాలు. ఈ కోరికలు వెంటనే తీరుతాయని అక్కడి భక్తులు చెప్తున్నారు. వినడానికి విచిత్రంగా ఉన్నా సరే అక్కడి భక్తులు ఇటువంటి బంధాల నుంచి బంధ విముక్తులను చేయమని ఎంతో నమ్మకంగా గుడిలో మొక్కుతారట.అయితే ఈ గుడికి వెళ్లి ఎవరైనా ఎటువంటి గొడవలు లేకుండా తాము ఈ బంధం నుంచి విడిపోవాలని ఒక చీటీపై రాసి బండరాయి మధ్యలో ఉన్న రంధ్రం నుంచి రెండుసార్లు బండరాయిపై ఉన్న వస్త్రానికి కట్టి తమ ఈ బంధాల నుంచి దూరం చేయమని అడుగుతారట. ఒక బండ రాయి ఆ బండరాయికి పెద్ద రంధ్రం ఉంటుంది. అలా చేసిన వాళ్ళకి కచ్చితంగా ఆ ముక్కు తీరుతుందని జపాన్ వాసులు విశ్వాసం. కావున ఎవరైనా బంధాల నుంచి విడిపోవాలనుకుంటే మాత్రం ఈ గుడికి వెళ్ళండి.. ఈ గుడి గురించి విషయాలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.

చిరస్మరణీయులు కాకర్ల

కాకర్ల సుబ్బారావు పేరొందిన రేడియాలజిస్ట్. నిమ్స్ ఆసుపత్రి ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేసిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది. వైద్యశాస్త్రంలో ఆయన చేసిన సేవలకు గాను 2000 సంవత్సరం లో భారత ప్రభుత్వం ఆయనకు పద్మశ్రీ పురస్కారాన్ని ఇచ్చింది.సుబ్బారావు 1925 జనవరి 25 న, కృష్ణా జిల్లా పెదముత్తేవి గ్రామంలో ఒక మధ్యతరగతి వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించారు.తమ గ్రామంలో పాఠశాల లేనీ కారణాన సుబ్బారావు ఏడవ వరకు ఇంటి వద్దే చదువుకున్నారు. అనం తరం గ్రామానికి ఐదు కిలోమీటర్ల దూరంలోనున్న చల్లపల్లిలో పాఠశా ల చదువు పూర్తి చేశారు. 1937 - 1944 మధ్యలో బందరు లోని హిందు కళాశాలలో పట్టభద్రు డయ్యారు. ఆయన మొదట ఇంజనీరు కావాలనుకున్నా, విశాఖ పట్నం లో ఎంబిబిఎస్ కి సీటు రాగా, తమ వారికి ఎవరికీ తెలియ కుండా విశాఖపట్నం వెళ్ళి ఆంధ్ర వైద్య కళాశాలలో వైద్య విద్యలో చేరారు. 1950 లో ఉత్తీర్ణు డయ్యారు. తర్వాత భారత సైన్యంలో పనిచేయాలనుకున్నా, కొన్ని అనారోగ్య సమస్యల వలన అధికారులు అంగీకరించలేదు.

1951 సంవత్సరంలో హౌస్ సర్జన్సీ చేసిన తరువాత వైద్యంలో ఉన్నత విద్య కోసం ప్రత్యేక పారితోషికంతో అమెరికా వెళ్ళి, న్యూయార్క్ విశ్వ విద్యాలయంలో ఎం.ఎస్ పూర్తి చేశారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రేడియాలజీలో ఫెలోషిప్ కూడా పూర్తి చేసి, స్వ దేశానికి తిరిగి వచ్చారు. అమెరికాలో వైద్య పరీక్షలైన అమెరికా రేడియాలజి బోర్డు పరీక్షలలో 1955 సంవత్సరంలో ఉత్తీర్ణులై న్యూయార్క్, బాల్టిమోర్ నగరాలలోని ఆసుపత్రులలో 1954-1956 సంవత్సరం వరకు పనిచేశారు. సుబ్బారావు 1956 సంవత్సరంలో ఇండియా తిరిగి వచ్చి హైదరాబాదు నగరంలో ఉన్న ఉస్మానియా వైద్య కళాశాలలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా చేరి, అక్కడే ప్రధాన రేడియాలజిస్టుగా పదోన్నతి పొందారు. 1970లో సుబ్బారావు మళ్ళీ అమెరికా వెళ్ళి, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ వారి ఫెల్లో ఆఫ్ రాయల్ కాలేజి ఆఫ్ రేడియాలజిస్టు అనే పట్టా సంపాదించు కొన్నారు. అమెరికా లోని అనేక ఆసుపత్రు లలో పనిచేశారు.1986 సంవత్స రంలో నందమూరి తారక రామా రావు ప్రవాస ఆంధ్రులకు చేసిన విజ్ఞప్తి మేరపు సుబ్బారావు దేశానికి తిరిగి వచ్చి హైదరాబాదులోని నిజామ్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడి కల్ సైన్సెస్ (నిమ్స్) లో చేరారు. నిమ్స్ ఆసుపత్రి సుబ్బారావు చేరక మునుపు వరకు ఎముకల ఆసు పత్రిగా ప్రసిద్ధి చెందింది.

సుబ్బా రావు అక్కడ చేరాక అన్ని విభాగా లనూ అభివృద్ధి చేసి రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రైవేటు కార్పోరేటు ఆసు పత్రులకు దీటైన స్థాయికి తీసుకొని వచ్చారు. నిమ్స్ సంస్థ రాష్ట్ర, దేశ వ్యాప్తంగా రోగుల చికిత్సా పరంగా, వైద్య వృత్తి శిక్షణా పరంగా, వైద్య పరిశోధన పరంగా, పేరెన్నిక కలిగిన వైద్య సంస్థగా కృషి చేశారు.సుబ్బారావు తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ నార్త్ అమెరికా మెట్టమెదటి అద్యక్షులు, వ్యవస్థాపకులు. సుబ్బారావు రేడియాలజిలో అనేక పుస్తకాలు, జర్నల్స్ లో పరిశోధనా వ్యాసాలు వ్రాశారు. దేశ విదేశాలలో వైద్య ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. యాభై ఏళ్ల అనుభవంలో అనేక బహుమతులు, సన్మానాలు పొందారు.సుబ్బారావు వైద్యశాఖకు, మాన వాళికి చేసిన సేవకు గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2000 సంవత్సరంలో పద్మశ్రీ అవార్డు ప్రదానం చేసి సత్కరించింది. ఇండియా రేడియాలాజికల్ అండ్ ఇమేజింగ్ అసోసియేషన్ వారి అనుబంధ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర చార్టరు సుబ్బారావుకు 2001 మార్చి 17న జీవితకాలపు కృషి అవార్డు ప్రదానం చేశారు. కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ 2021 ఏప్రిల్ 16 న మరణించారు.

మ్మూ- కాశ్మీర్‌లో చూడాల్సిన ప్రదేశాలు

జమ్మూ-కాశ్మీర్‌లోని వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం వెళుతున్నట్లయితే, అక్కడికి సమీపంలో ఉన్న కొన్ని అద్భుతమైన ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు.హిందూ మతంలో వైష్ణో దేవి యాత్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇక్కడ చాలా మంది భక్తుల కోరికలు నెరవేరుతాయని విశ్వసిస్తారు. అందుకే వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది భక్తులు దేశనలుమూలల నుంచి ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నవరాత్రుల రోజుల్లో ఎక్కువ మంది సందర్శకులు ఇక్కడికి చేరుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం నవరాత్రులు సెప్టెంబర్ 26 నుండి అక్టోబర్ 4 వరకు మరియు దసరా అక్టోబర్ 5 న జరుపుకుంటోన్న సందర్భంగా ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న కొన్ని పర్యాటక అందాలను పలకరిద్దాం.దీని తరువాత, 1 టీస్పూన్ రోజ్ వాటర్, 1-2 టీస్పూన్ నిమ్మరసం మిక్స్ చేసి పేస్ట్ సిద్ధం చేయండి. దీని తరువాత, ఈ పేస్ట్‌ను నల్ల మెడ, శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై బాగా రాయండి. పేస్ట్ అప్లై చేసిన తర్వాత 15-20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి బాగా ఆరనివ్వాలి.

పటిక, ముల్తానీ మిట్టి పేస్ట్ అప్లై చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. అయితే, ఈ సమయంలో సబ్బును అస్సలు ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. మెడ కడగడానికి నీటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎలాంటి క్రీములు, రసాయనాలు, పౌడర్లు వాడకూడదు.మెడ నలుపును తొలగించడానికి.. మీరు ఈ రెమెడీని వారానికి 3-4 సార్లు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. అయితే మరింత అద్భుతమైన ఫలితాల కోసం నిద్రపోయే ముందు దీన్ని ఉపయోగించండి. దీంతో మెడలోని నలుపు త్వరగా తొలగిపోతుంది.పట్నీతోప్: వైష్ణో దేవాలయం ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్రంగా గుర్తింపు పొందితే, ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న పట్నీతోప్ పర్యాటక ప్రదేశంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఈ ప్రాంతమంతా సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి సంపదతో నిండి ఉంటుంది. హిమాలయాల ఒడిలో ఉన్న దట్టమైన దేవదారు మరియు ఎత్తైన పర్వతాల మధ్య దాగిన పట్నీతోప్ అందాలు మాటల్లో చెప్పలేం. ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులు పారాగ్లైడింగ్, రాక్ క్లైంబింగ్, ట్రెక్కింగ్ మొదలైన అనేక సాహస క్రీడలను మనసారా ఆస్వాదించవచ్చు. చలికాలంలో ఇక్కడికి వెళితే మంచు కురుస్తుంది. నవరాత్రి రోజుల్లో, వైష్ణో మాత సందర్శించడానికి వచ్చే భక్తులతోపాటు దాదాపు అన్ని రకాల పర్యాటకులు ఖచ్చితంగా ఇక్కడ సందర్శనకు చేరుకుంటారు. కత్రా నుండి పట్నీతోప్‌కి సుమారు గంట ప్రయాణం చేస్తే సరిపోతుంది.

సనాసర్: వైష్ణో దేవి ఆలయం సందర్శించిన తర్వాత కుటుంబసమేతంగా ఏదైనా హిల్ స్టేషన్‌ని సందర్శించాలనుకుంటే మాత్రం నేరుగా సనాసర్ చేరుకోవాలి. ఈ అందమైన ప్రదేశాన్ని మనసారా ఆస్వాదించేందుకు చాలా ప్రకృతి అందాలు మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తాయి. ఇక్కడి పారాగ్లైడింగ్, బోట్ రైడ్ మరియు రాక్ క్లైంబింగ్ వంటి అనేక ఇతర సాహస క్రీడలను ఆస్వాదించవచ్చు. అంతేకాదు, ఇక్కడి కాశ్మీరీ సంస్కృతిని దగ్గరగా చూసేందుకు ఈ ప్రదేశం సరైన ఎంపిక. కత్రా నుండి దాదాపు రెండు గంటలు ప్రయాణం చేయడం ద్వారా సనాసర్ చేరుకోవచ్చు.బాటోట్: బాటోట్ చాలా అందమైన మరియు ప్రసిద్ధ హిల్ స్టేషన్. చీనాబ్ నది ఒడ్డున ఉన్న ఈ ప్రదేశానికి సుదూర ప్రాంతాల నుండి పర్యాటకులు వస్తుంటారు. ఇక్కడ అనుభవించే విశ్రాంతి క్షణాలు జీవితంలో మర్చిపోలేని అనుభూతులను అందిస్తాయి. ఎత్తుపల్లాల పచ్చిక మైదానాల్లో తిరగడంతో పాటు ఇక్కడి అటవీప్రాంతంలో క్యాంపింగ్ అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు. ఇది కాకుండా, ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా ఆనందించవచ్చు. కత్రా నుండి బాటోట్‌కు 81 కిలోమీటర్లు. అలాగే, పట్నీతోప్ నుండి 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో బాటోట్ ఉంటుంది.ఝుజ్జర్ కోట్లి: ఝుజ్జర్ కోట్లి వైష్ణో దేవాలయం చుట్టుపక్కల చూడవలసిన ఉత్తమమైన మరియు అందమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలు సందర్శకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రాంతం కుటుంబసమేతంగా గడిపేందుకు అనువైన పిక్నిక్ స్పాట్‌గా ప్రసిద్ధి పొందింది. మీరు ఇక్కడ అడ్వెంచర్ గేమ్‌లను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. వైష్ణో దేవాలయం నుండి ఝుజ్జర్ కోట్లి దాదాపు 31 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది.

ఆర్జీవికి మరోమారు చుక్కెదురు!

ప్రముఖ దర్శకుడు రాంగోపాల్ వర్మ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'వ్యూహం' సినిమా సెన్సార్ బోర్డు సర్టిఫికెట్ సస్పెన్షన్‌ను తెలంగాణ హైకోర్టు మరోసారి పొడిగించింది. మరో మూడు వారాల పాటు సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు తెలంగాణ హైకోర్టు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 'వ్యూహం' సినిమాలో ఉన్న అభ్యంతరకర సన్నివేశాలను తొలగించి మరోసారి రివ్యూ చేయాలని సెన్సార్ బోర్డు నిపుణుల కమిటీని తెలంగాణ హైకోర్టు ఆదేశించింది. కొత్త సెన్సార్ సర్టిఫికెట్ జారీ విషయంలో మూడు వారాల్లోపు నిర్ణయం తీసుకోవాలని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. వాస్తవానికి గత ఏడాది ఈ సినిమా విడుదల కావాల్సి ఉండగా.. టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ ఈ సినిమాపై హైకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఈ సినిమా రాజకీయంగా తమను కించపరిచే విధంగా, తమ ప్రతిష్టతకు భంగం కలిగించే విధంగా ఉందంటూ నారా లోకేష్ పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నాడు. అయితే ఈ పిటిషన్‌ను విచారించిన సింగిల్ బెంచ్ ఈ నెల 11 వరకు విడుదలను నిలిపివేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో ఈ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ నిర్మాత హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై ఉన్నత న్యాయస్థానం విచారణ చేపట్టింది. సినిమా సకాలంలో విడుదల కాకపోవడం వల్ల కోట్లల్లో నష్టం వచ్చిందని నిర్మాత తరఫున న్యాయవాది కోర్టుకు విన్నవించారు. స్పందించిన హైకోర్టు సింగిల్ బెంచ్‌లోనే తేల్చుకోవాలని పిటిషనర్‌కు స్పష్టం చేయడంతో సినిమా విడుదలపై ప్రతిష్టంభన కొనసాగుతుంది.

దేవర తప్పుకుంటే.?

ఈ ఏడాది తెలుగు నుంచి రాబోతున్న అత్యంత భారీ చిత్రాల్లో దేవర ఒకటి. ఆర్ఆర్ఆర్ తర్వాత జూనియర్ ఎన్టీఆర్ నటించిన సినిమా కావడం.. జనతా గ్యారేజ్ తర్వాత మళ్లీ అతను కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో నటిస్తుండడంతో దీనిపై భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి.చిత్ర బృందం ప్రకటించిన ప్రకారం అయితే ఇంకో 70 రోజుల్లోనే ఆ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాలి. ఏప్రిల్ 5 డేట్‌ను అందుకునే దిశగా చిత్ర బృందం ప్రణాళిక ప్రకారమే అడుగులు వేస్తుండగా.. ఇప్పుడు అనుకోని అవాంతరం ఎదురైంది. ఈ సినిమాలో విలన్ పాత్ర చేస్తున్న సైఫ్ అలీఖాన్ షూటింగ్ సెట్లో జరిగిన ప్రమాదంలో గాయపడ్డాడు. ఆయనకు అయినవి కొంచెం పెద్ద గాయాలే. ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ కావాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. సైఫ్ ఆసుపత్రి పాలైన విషయాన్ని చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. చిన్న గాయాలైతే ఈ అవసరం పడేది కాదు. సైఫ్ పాత్రకు సంబంధించి ఇంకా కొన్ని కీలక సన్నివేశాలు తీయాల్సి ఉండగా.. ఆయన కొన్ని వారాల పాటు అందుబాటులోకి రాదని తెలుస్తోంది. దీంతో చివరి షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ ఆలస్యం అవుతోంది. టైట్ షెడ్యూల్స్ మధ్య పని చేస్తున్న చిత్ర బృందానికి ఇది పెద్ద షాకే. దీని వల్ల ఏప్రిల్ 5న సినిమాను రిలీజ్ చేయడం దాదాపు అసాధ్యం అని తెలుస్తోంది. ఆ పరిస్థితుల్లో సినిమాను వేసవి చివరికి లేదా ఏడాది ద్వితీయార్ధానికి వాయిదా వేసుకోవడం మినహా మరో మార్గం లేదు. ఈ విషయమై మరి కొన్ని రోజుల్లో క్లారిటీ రావచ్చు. దేవర వాయిదా పడేట్లయితే.. సమ్మర్ సినిమాల రిలీజ్ డేట్ల విషయంలో చాలా మార్పులు జరుగుతాయి. ఫ్యామిలీ స్టార్, టిల్లు స్క్వేర్, డబుల్ ఇస్మార్ట్ లాంటి చిత్రాలు దేవర డేట్‌ను గ్రాబ్ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించనున్నాయి. దేవర పాన్ ఇండియా సినిమా కావడంతో వేరే భాషల్లో సినిమాల రిలీజ్ డేట్లలోనూ మార్పులు చోటు చేసుకోవచ్చు.

అతడి ఓపిక.. అద్భుతం

'స్టూడెంట్ ఆఫ్ ది ఇయర్ 2', 'లైగర్', 'డ్రీమ్‌గర్ల్ 2'లాంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన యువ నాయిక అనన్య పాండే.కొన్నాళ్లుగా ఆదిత్యరాయ్ కపూర్‌తో ప్రేమలో ఉంది. ఈ విషయాన్ని తను ఏనాడూ దాచుకోవడానికి ప్రయత్నించలేదు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ అతడిలో నచ్చే గుణాలను ఏకరువు పెట్టింది. 'ఆదిత్య చాలా ఓపికగా ఉంటాడు. 'ఆషికీ 2' తర్వాత తనకి చాలా అవకాశాలొచ్చాయి. కానీ వేటినీ తొందరపడి ఒప్పుకోలేదు. అతడికి నచ్చే ప్రాజెక్టు వచ్చే దాకా ఎదురు చూశాడు. ఒక్కసారి ఒప్పుకున్నాక ఆ పాత్రతో ప్రేమలో పడిపోతాడు. వందశాతం మనసు పెట్టి పని చేస్తాడు. ఎంత ఆలస్యమైనా సరే.. పరిశ్రమ నుంచి వచ్చే ఒత్తిళ్లకు ఏమాత్రం లొంగడు' అంటూ ప్రియుడిని తెగ మెచ్చుకుంది. 'ఆదరాబాదరాగా ఒప్పుకొని, ఒకేసారి నాలుగైదు సినిమాల్లో కనపడాలనే ఆతృత అతడికేమాత్రం ఉండదు. తనపై తాను నమ్మకం ఉంచుకొని నచ్చే కథ దొరికేవరకు ఎంతో ఓపిగ్గా ఉంటాడు' అంటూ మరిన్ని వివరాలు వెల్లడించింది. మరోవైపు అనన్య చివరిసారిగా సిద్ధాంత్ చతుర్వేది తెరకెక్కించిన 'ఖోగయే హమ్ కహా'లో కనిపించింది. తాజాగా పారిస్ ఫ్యాషన్ వీక్‌లో రెడ్ కార్పెట్‌పై ఆకట్టుకునే ఆహార్యంతో అలరించింది అనన్య.

కాస్త బ్రేక్ కావాలి!

అచ్చ తెలుగు అందం శ్రీలీలకు అవకాశాలైతే వస్తున్నాయి కానీ అదృష్టం మాత్రం కలిసి రావడం లేదు. అరంగేట్రం చేసిన అనతికాలంలోనే ఈ భామ తారాపథంలో దూసుకుపోయింది. యువతరంలో తిరుగులేని ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకోవడంతో వరుసగా భారీ అవకాశాలు వరించాయి. అయితే ఆ స్థాయిలో విజయాలు దక్కలేదు. ఇటీవల విడుదలైన 'గుంటూరు కారం' చిత్రంలో శ్రీలీల పాత్రకు అంతగా ప్రాధాన్యం లేకుండా పోయింది. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాలకు కాస్త విరామమిచ్చి తన చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని నిర్ణయించుకుందట. శ్రీలీల వైద్య విద్యార్థిని అనే విషయం తెలిసిందే. ఓవైపు సినిమాలు చేస్తూనే ఈ అమ్మడు చదువును కూడా కొనసాగిస్తున్నది.

మీ చీరకు చిల్లులున్నాయా.. ఇదేనండి తాజా ట్రెండ్!

మగువలు ఎంతగానో ఇష్టపడేదాంట్లో చీరలు ఒక్కటి. మార్కెట్‌లోకి ఏ కొత్తరకం చీర వచ్చిందా.. ఎలాంటి కలర్స్‌లో ఏ రకం సారీస్ ఉన్నాయో అని ఆన్‌లైన్‌లో తెగ మహిళలు వెతుకుతారు.ముఖ్యంగా ఈ మధ్యకాలంలో అమ్మాయిలు, ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా, బర్త్ డే పార్టీస్‌కు కూడా చీరకట్టుకోవడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.కాస్త ట్రెండీగా, చూడనికీ ఫ్యాషన్‌గా ఉన్న చీరలను కొనుగోలుచేస్తున్నారు. అంతే కాదండోయ్..మూవీస్‌లో హీరోయిన్స్ ఏ డిజైన్ సారీస్ కట్టుకున్నారు, ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌కి ఎలాంటి సారీస్‌తో వస్తున్నారో చూసి అలాంటి డిజైన్స్ కోసం ఆన్ లైన్ షాపింగ్ యాప్స్‌లో తెగ వెతుగుతున్నారంట. అయితే అబ్బాయిలకు చిల్లులు పడిన ప్యాంట్స్ ఎలా ట్రెండ్‌నో, ఇప్పుడు అమ్మాయిలకు కూడా చిల్లులు పడిన సారీనే ట్రెండ్ అయిపోయిందంట. ఈ మధ్య అందాల ముద్దుగుమ్మ శ్రీలీల ఓ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో బాటిల్ గ్రీన్ కలర్‌లో ఉన్న కట్వర్క్ సారీలో మెరిసింది. ఇక చిల్లులు చిల్లులుగా ఉన్న ఆ సారీలో ఆ అందాల సుందరి గ్లామర్ గురిచి స్పెషల్‌గా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దీంతో అమ్మాయిలు ఆ సారీ కోసం వెతకడం ప్రారంభించారంట. దాని ధర ఎంత? ఎక్కడ దొరుకుతుందని నెట్టింట్లో తెగి వెతుకున్నతున్నట్లు ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. కాగా ఆ డిజైనర్ వేర్ సారీ ధర 1.59లక్షల రూపాయలంట.

చికెన్ లివర్ తింటున్నారా

చికెన్ అనగానే ప్రతి ఒక్కరికీ నోట్లో ఊరిళ్లు పుడతాయి. చిన్నా పెద్దా అని తేడా లేకుండా చికెన్ లాగిస్తుంటారు. చికెన్ మంచూరియా, చికెన్ ఫ్రై, చికెన్ 65, చికెన్ ఫ్రై, చికెన్ కర్రీ, గ్రిల్ చికెన్, గోంగూర చికెన్, చికెన్ బిర్యాని.. ఇలా చికెన్‌తో ఏ ఐటెమ్ తయారు చేసినా ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. కొంతమందైతే డైలీ చికెన్ వండి పెట్టినా ఎలాంటి మోహమాటం లేకుండా కాదనకుండా తినేవారుంటారు. ఆరోగ్యానికి చికెన్ కన్నా మటన్ అని తెలిసినా చికెన్ ప్రియులే ఎక్కువగా ఉన్నారు. చికెన్ తినడం వల్ల మన శరీరానికి ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా అందుతాయి.అలాగని క్రమం తప్పకుండా చికెన్ తినడం అంత మంచిది కాదు. మన ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసే ఆహారమైన పరిమితిగా తింటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాగా డైలీ చికెన్ తినడం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. అయితే కొంతమంది ఎంతో ఇష్టంగా చికెన్ లాగించినప్పటికీ చికెన్ లివర్ తినడానికి అస్సలు ఇష్టపడరు. మరికొంతమంది లివర్ వల్ల అనారోగ్య సమస్యలేమైనా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తదని తినడానికి వెనకడుగు వేస్తారు. తాజాగా చికెన్ లివర్‌తో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయో వైద్య నిపుణులు వెల్లడించారు. చికెన్‌లోని కాలేయాన్ని కొంతమంది లొట్టలేసుకుంటూ తింటారు. కొంతమంది మాత్రం లివర్ తినడానికి ఆసక్తి చూపించరు. అయితే చికెన్ కాలేయంలో చాలా పోషకాలుంటాయి. అవి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే లివర్‌లో బి విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రెగ్నెన్సీ మహిళలకు, వారి గర్భంలో పెరుగుతున్న పిల్లలకు ప్రోమెటమాలిక్ శక్తి యొక్క అదనపు బూస్ట్ అందిస్తుంది. 3.5 ఔన్స్‌లో చికెన్ లివర్‌లో 12 మైక్రోగ్రాముల కేటు ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలోని రక్తం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారికి లివర్ మంచి మెడిసిన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. రక్తహీనత కణాల సమస్యలు ఉన్నవారికి కంటి సమస్యలు, గోర్ల సమస్యలు ఉన్నవారికి లివర్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే ఇమ్యూనిటీ పెంచుతుంది. చికెన్ లివర్‌తో కళ్ళు, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో విటమిన్ ఎ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

నచ్చింది ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉంది

'డంకీ' సక్సెస్‌ను ఆస్వాదిస్తున్న తాప్సీ తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో 'యానిమల్' చిత్రంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు."ఇండస్ట్రీ ఏదైనా నటీనటులకు ఒక పవర్ ఉంటుంది. దాంతోపాటే కొన్ని బాధ్యతలు కూడా ఉంటాయి.ఇతర నటీనటులను వేలెత్తి చూపించి.. వాళ్లు ఇలాంటివి చేయకుండా ఉండాల్సిందని చెప్పే మనస్తత్వం నాకు లేదు. ఎందుకంటే, అది వాళ్ల వ్యక్తిగత అభిప్రాయం. మనం ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఉన్నాం. నచ్చింది ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ సమాజం మనకు ఇచ్చింది. నేను అయితే బ్లాక్ బస్టర్ కావడంతో ప్రభాస్ అభిమానులకు క్రిస్మస్.. హిట్ సెంటిమెంట్ గా మారింది. దీంతో ప్రభాస్ మరో చిత్రాన్ని క్రిస్మస్ కి తేవాలని చూస్తున్నట్లు సమాచారం. ఆ చిత్రమే.. రాజాసాబ్. మారుతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ ఇటీవలే రిలీజ్ చేయగా దానికి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇంతకు ముందు ఈ సినిమాపై ఉన్న నెగిటివిటీ మొత్తం పక్కకు వెళ్ళిపోయింది. ఇప్పటికే సగానికి పైగా చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ఈ ఏడాది ద్వితీయార్థంలో రిలీజ్ చేయాలని అనుకుంటున్నారు. తాజా సమాచఅలాంటి కథలకు ఓకే చెప్పను" అని తాప్సీ అన్నారు.దేశ సరిహద్దుల ద్వారా అక్రమంగా ప్రయాణించడాన్ని డాంకీ ట్రావెల్ అంటారు. పంజాబీ వాళ్లు దానిని 'డంకీ' అని పిలుస్తుంటారు, అలా.. భారత్ నుంచి ఎన్నో దేశాలు దాటి యూకేలోకి అక్రమంగా ప్రవేశించే స్నేహితుల చుట్టూ తిరిగే కథతో రూపొందిన చిత్రమిది. రాజ్‌కుమార్ హిరాణీ దర్శకత్వం వహించారు. షారుక్ ఖాన్, విక్కీ కౌశల్, తాప్సీ కీలక పాత్రలు పోషించారు. కామెడీ డ్రామాగా తెరకెక్కి గత రెండేళ్లుగా వరుస షూటింగ్స్‌తో చదువుపై అంతగా దృష్టి పెట్టలేకపోయిందట. ప్రస్తుతం ఈ భామ చేతిలో రెండు చిత్రాలున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాలకు కాస్త బ్రేక్‌నిచ్చి చదువుపై దృష్టిపెట్టబోతున్నదట. కథల ఎంపికలో కూడా ఆచితూచి వ్యవహరించాలనే నిర్ణయానికొచ్చిందని అంటున్నారు.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద కనిపించే నల్లటి గీతల గురించి మనం ఎప్పుడు వింటూనే ఉంటాం. ఇవి ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మూలంగా వస్తూ ఉంటాయి. అయితే మెడ పై కనిపించే నల్లటి గీతలు గురించి ఎప్పుడైనా తెలుసుకున్నారా.? ఈ వలయాలు మురికి పేరుకుపోవడం వలన వస్తాయని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే దీనికి అంతర్గత ఇబ్బందుల వలన ఎలా జరుగుతుందని ఎవరికి తెలియదు.. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్లే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ప్రీ డయాబెటిస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంకేతాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలో ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులను చేసుకోవాలి. ఎనిమిది గంటలు ప్రశాంతమైన నిద్ర కావాలి. ఒత్తిడి తగ్గింక్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులచుకోవాలి. బీడీలు, సిగరెట్లు, మద్యం లాంటివాటికి దూరంగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇవి ఊపిరితిత్తులకి చెడుని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా వీటివలన మెడ పై నల్లటి గీతలు వస్తూ ఉంటాయి. లైఫ్ స్టైల్ లో మార్పుల గుండా ప్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్కిన్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్విట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకలాగా ఇది ప్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాడ్ చేయబడిన ఇన్సులిన్ అధికమయ్యే సంకేతం అని వైద్య నిపుణులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి అని తెలియజేస్తున్నారు..

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఉన్న దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో వాపు అనేక వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చని పేర్కొంటున్నారు.కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.వాస్తవానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

సమ్మెపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించినందుకు....

ఘనంగా ఆర్టీసీ కార్మికుల సంబరాలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 25,ఇంద్రప్రభ : తమ న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం పరిష్కరించడంతో..... వేములవాడ ఆర్టీసీ డిపో వద్ద కార్మికులు భారీ ఎత్తున సంబరాలు నిర్వహించారు. గత మూడు రోజులుగా కొనసాగుతున్న సమ్మెపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించి, కార్మికులు కోరిన 32 డిమాండ్లలో 29 డిమాండ్లను పరిష్కరిస్తున్నట్లు ప్రకటించడంతో కార్మికులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా డిపో ఎదుట బాణసంచా కాల్చి,స్వీట్లు పంచుకున్న కార్మికులు తమ ఉత్సాహాన్ని చాటుకున్నారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర మంత్రులు మరియు వేములవాడ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ చిత్రపటాలకు కార్మికులు ఘనంగా క్షీరాభిషేకం చేశారు. ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించడం సంతోషదాయకమన్నారు.తమకు అండగా నిలిచిన ఆది శ్రీనివాస్‌కు ఈ సందర్భంగా వారు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిజమైన ప్రజా ప్రభుత్వమని వారు కొనియాడారు. విజయోత్సవ అనంతరం, కార్మికులు తమ తోటి కార్మికుడు శంకర్ గౌడ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, ఘనంగా నివాళులర్పించారు. సమ్మె కాలంలో పెట్రోల్ పోసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన శంకర్ గౌడ్ మృతి పట్ల తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ, ఆయన కుటుంబానికి ప్రభుత్వం తరపున పూర్తిస్థాయి సహాయ సహకారాలు అందించి, ఆదుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల గోడును విన్నందుకు ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ... ఇకపై విధుల్లో మరింత బాధ్యతగా పనిచేస్తామని కార్మికులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేములవాడ డిపో కార్మికులు, కార్మిక సంఘాల నాయకులు మరియు సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వైన్ షాప్ పర్మిట్ రూము కూల్చివేతలు.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 25 : బోయిన్ పల్లి సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం పై అంతస్తులో వెలసిన మద్యం దుకాణానికి సంబంధించిన పర్మిట్ రూమును కంటోన్మెంట్ అధికారులు కూల్చివేశారు. స్థానికుల నుండి ఫిర్యాదులు వెల్లువెత్తిన నేపథ్యంలో కంటోన్మెంట్ అధికారులు చర్యలకు ఉపక్రమించారు. సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయంపై పర్మిట్ రూమ్ కోసం ఏర్పాటు చేసిన షెడ్డును జెసిబి సహాయంతో పోలీసుల సమక్షంలో తొలగించారు. మద్యం దుకాణంతోపాటు పర్మిట్ రూమ్ మూలంగా స్థానిక కాలనీవాసులంతా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని కంటోన్మెంట్ అధికారులు తక్షణమే చర్య తీసుకోవడం పట్ల వారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మద్యం దుకాణాన్ని కూడా మరో చోటికి తరలించాలని స్థానిక కాలనీవాసులు డిమాండ్ చేశారు.

మలేరియా అంతం చేద్దాం

- ఆరోగ్యమైన రేపటిని నిర్మిద్దాం:

:జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎస్. రజిత

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా,ఏప్రిల్ 25, ఇంద్రప్రభ : జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు, ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని, ముస్తాబాద్ మండలం, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో.... జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎస్. రజిత అధ్యక్షతన అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా "మలేరియా అంతం చేద్దాం – ఆరోగ్యమైన రేపటిని నిర్మిద్దాం" అనే నినాదంతో ఆమె ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. మలేరియాను జయించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతగా కృషి చేయాలని, జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారానే ఈ వ్యాధిని దూరం చేయగలమని తెలిపారు. ముఖ్యంగా ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలని, నీటి ట్యాంకులు మరియు డబ్బాలపై మూతలు ఉంచాలని సూచించారు. కొబ్బరి చిప్పలు, కూలర్లు, నీటి తొట్టిలను వారానికి ఒకసారి శుభ్రం చేయడం ద్వారా, దోమల లార్వా వృద్ధిని అరికట్టవచ్చని తెలిపారు. దోమతెరలు వాడాలని, కిటికీలకు మెష్ డోర్లు బిగించుకోవాలని సూచిస్తూ.. ఒకవేళ వణుకు జ్వరం, తలనొప్పి, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే,వెంటనే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలని కోరారు. జిల్లాలోని అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో మంగళ, శుక్రవారాల్లో తప్పనిసరిగా 'డ్రై డే' పాటించాలని ఏఎన్ఎంలు, ఆశ కార్యకర్తలను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోతుగల్లు సర్పంచ్ యాదమ్మ, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు డాక్టర్ సంపత్, డాక్టర్ నహిమ, వైద్యాధికారులు డాక్టర్ ఆఫీజ, డాక్టర్ గీతాంజలి, డిప్యూటీ డెమో రాజ్‌కుమార్ మరియు ఆరోగ్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కోరుట్ల సీఐ గా లక్ష్మీనారాయణ.

(ఇంద్రప్రభ),కోరుట్ల,ఏప్రిల్,(25) కోరుట్ల సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా కే. లక్ష్మీనారాయణ శనివారం పదవి బాధ్యతలు చేపట్టారు. కరినగర్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని జమ్మికుంట రూరల్ నుండి కోరుట్ల కు ఆయన బదిలీపై వచ్చారు. ఆయన స్థానంలో వున్న సురేష్ బాబు మెట్ పల్లి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా వెళ్ళారు. మెట్ పల్లి సిఐ గా ఉన్న అనిల్ కుమార్ కు పోస్టింగ్ ఇవ్వలేదు. ఐజి కి అటాచ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు విడుదల అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో శనివారం కోరుట్ల సిఐ గా లక్ష్మీనారాయణ బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల పనితీరుపై

మాజీ ఎమ్మెల్యే తీవ్ర అసంతృప్తి

గంగాధర, ఏప్రిల్ 25 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం గట్టు బూత్కూర్ గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల పనితీరుపై చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవి శంకర్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. శనివారం ఆయన స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి గ్రామంలోని కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించి రైతుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా రైతులు తమ గోడును వ్యక్తం చేస్తూ, కొనుగోలు కేంద్రాలు కేవలం 'తూతూ మంత్రం'లా ప్రారంభించారని, కానీ అక్కడ కనీస సదుపాయాలు కూడా లేవని వాపోయారు. పంటలు కోసుకుని కేంద్రాల వద్ద వడ్ల కుప్పలు వేసి రోజులు గడుస్తున్నా, తూకం (కాంటా) వేయడం లేదని, కొనుగోళ్లు ప్రారంభం కావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా సుంకె రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం రైతులపై కక్షతో వ్యవహరిస్తోందని తీవ్రంగా విమర్శించారు. సాగు నీరు అందించడంలో విఫలమై లక్షల ఎకరాలు ఎండబెట్టిన ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు రైతుల చేతికి వచ్చిన పంటను కూడా కొనకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆరోపించారు.చొప్పదండి నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా గత 25 రోజులుగా కొనుగోలు కేంద్రాలు పేరుకే ప్రారంభమయ్యాయని, కానీ మిల్లర్లకు అలాట్మెంట్ లేకపోవడం వల్ల కొనుగోళ్లు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయని తెలిపారు. కాంటాలు లేకపోవడం, వడ్లు కొనుగోలు చేయకపోవడం వల్ల రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. ప్రభుత్వం సకాలంలో ధాన్యం కొనుగోలు చేయకపోవడంతో రైతులు మిల్లర్లు, దళారుల చేతిలో నష్టపోతున్నారని రవిశంకర్ పేర్కొన్నారు. మద్దతు ధర అమలు అవుతుందో లేదో తెలియని పరిస్థితి నెలకొందని, ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం ఒక్క గింజ కూడా కొనుగోలు చేయలేదని విమర్శించారు.గత ప్రభుత్వ పనితీరును గుర్తు చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యేబిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కేసీఆర్ నాయకత్వంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా లక్షల ఎకరాలకు సాగు నీరు అందించడంతో పాటు, పండిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసి, వారం రోజుల్లో రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేసిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి వెంటనే ధాన్యం కొనుగోళ్లు ప్రారంభించాలని, లేకపోతే రైతుల తరపున ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. కొనుగోళ్లలో ఎలాంటి కోతలు లేదా కటింగ్‌లు చేస్తే సహించబోమని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మాదం వినోద్ యాదవ్

మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి

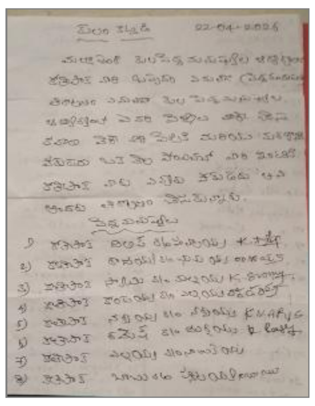
కచారం గ్రామ సర్పంచ్ చిట్యాల హైమావతి సురేష్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 25 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం, కచారం గ్రామంలో ఈరోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ గారి ఆదేశాల మేరకు కచారం గ్రామంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చెర్మెన్ మాదం వినోద్, మేడిపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి, గ్రామ సర్పంచ్ చిట్యాల హైమవతి సురేష్,ఐకేపీ మండల ఏపీఎం రెవెన్యూ ఆర్ఐ రమేష్, జీపీవో నర్సయ్య, కార్య దర్శి వాజీద్, ఐకేపీ సిబ్బంది, రైతులు నాయకులు మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన పంటలను దాళరుల వద్ద అమ్ముకొని మొసపోవద్దని ప్రభుత్వ కేంద్రాలను ధాన్యం అమ్మాకొవలనీ, కొనుగోలు కేంద్రాన్ని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉప సర్పంచ్ రాజేందర్ దేశెట్టి, నాయకులు పనుగంటి రాజేష్, మాజీ సర్పంచ్ కోప్పేర లింగారెడ్డి, గ్రామ రైతులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

మల్లాపూర్‌లో అమానుష తీర్మానం

-- కుల కట్టుబాటు పేరుతో సామాజిక

బహిష్కరణ కలకలం



గంగాధర, ఏప్రిల్ 25 (ఇంద్ర ప్రభ) : కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం మల్లాపూర్ గ్రామంలో కుల వివక్షకు సంబంధించిన ఒక అమానుష ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆధునిక సమాజంలో సమానత్వం, సౌభ్రాతృత్వం విలువలు పెరుగుతున్న తరుణంలో కూడా గ్రామ స్థాయిలో ఇలాంటి కట్టుబాట్లు కొనసాగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ నెల 22వ తేదీన గ్రామంలో కొందరు వ్యక్తులు సమావేశమై వివాదాస్పద తీర్మానం చేపట్టారు. గ్రామంలోని "పెద్ద మాదిగ" వర్గానికి చెందిన వారు, "మిగతా మాదిగ" వర్గానికి చెందిన కుటుంబాల శుభ, అశుభ కార్యక్రమాలకు హాజరుకాకూడదని నిర్ణయించారు. ఈ నిబంధనను అతిక్రమించిన వారిని కులం నుండి బహిష్కరిస్తామని హెచ్చరిస్తూ లేఖను విడుదల చేయడం పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేసింది.సర్పంచ్ సమక్షంలోనే రాజ్యాంగ ఉల్లంఘనఈ సంఘటనలో అత్యంత కలవరపెట్టే అంశం ఏమిటంటే, గ్రామ సర్పంచ్ సమక్షంలోనే ఈ తీర్మానం జరగడం. ప్రజాప్రతినిధిగా చట్టాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత ఉన్నప్పటికీ, ఇలాంటి వివక్షాత్మక చర్యకు అంగీకారం తెలిపినట్లుగా భావించబడుతోంది. ఇది భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన సమాన హక్కులకు విరుద్ధమని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు.గ్రామంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులుఈ తీర్మాన పత్రంపై సుమారు 8 మంది సంతకాలు చేసినట్లు సమాచారం. ఈ నిర్ణయం వల్ల గ్రామంలో రెండు వర్గాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరిగి, ఒక వర్గం సామాజికంగా ఒంటరయ్యే ప్రమాదం ఏర్పడింది. బాధిత వర్గం తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ, తమకు రక్షణ కల్పించాలని కోరుతోంది.చట్టపరమైన చర్యలపై డిమాండ్‌సామాజిక బహిష్కరణకు పాల్పడిన వారిపై మరియు దీనిని ప్రోత్సహించిన సర్పంచ్‌పై ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టం కింద కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని బాధితులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని గ్రామంలో శాంతి భద్రతలను పునరుద్ధరించాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.అధికారులు స్పందించాలిఇలాంటి సంఘటనలు సమాజంలో విభేదాలు పెంచే ప్రమాదం ఉన్నందున, సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి విచారణ చేపట్టి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. గ్రామాల్లో కుల వివక్షకు తావు లేకుండా చట్టాలను కఠినంగా అమలు చేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలను వదలని దొంగలు

ఇంద్రప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 25 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని ఆరవెల్లి గ్రామంలోని ప్రాథమిక ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చోరీ జరిగింది ఆఫీస్ గది తాళం పగలగొట్టి అందులోని క్రీడా వస్తువులను గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఎత్తుకెళ్లినట్లు పాఠశాల హెచ్ఎం శ్రీనివాసరెడ్డి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు

ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం సార్ కు శుభాకాంక్షలు

గవర్నర్ కు, రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 25 తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఉద్యమాల రథ సారధిగా పని చేసిన ప్రొఫెసర్ యం.కోదండరాం సార్ ఎమ్మెల్సీ గా నియామకం అయిన సందర్భంగా తెలంగాణ జన సమితి జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు చుక్క గంగారెడ్డి, రైతు విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, కోరుట్ల నియోజక వర్గ ఇంచార్జ్ కంతి మోహన్ రెడ్డి లు శనివారం ఒక ప్రకటనలో శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఎమ్మెల్సీగా ప్రో.కోదండరాం నియామకానికి ప్రతిపాదనలు పంపిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి, ఆమోదం తెలిపిన రాష్ట్ర గవర్నర్ కు వారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కల్వకుంట్ల కవిత నూతన పార్టీ ఆవిర్భావ

సభకు తరలి వెళ్లిన గంగాధర నాయకులు

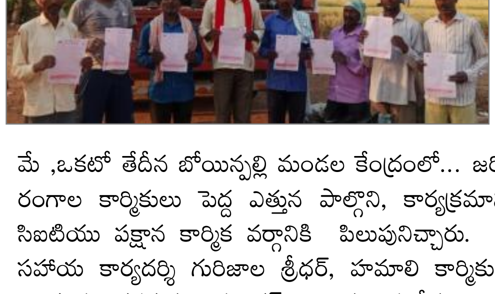
గంగాధర, ఏప్రిల్ 25 (ఇంద్ర ప్రభ) : కల్వకుంట్ల కవిత నూతన పార్టీ ఆవిర్భావ సభకు మ్యాక వినోద్ ఆధ్వర్యంలో గంగాధర మండలం నుండి పలువురు ముఖ్య నాయకులు భారీగా తరలి వెళ్లారు. ఈ సభకు ప్రాంతీయ రాజకీయాల్లో ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఏర్పడగా, గంగాధర మండలం నాయకుల హాజరు మరింత చర్చనీయాంశమైంది.ఈ కార్యక్రమానికి గంగాధర మండలానికి చెందిన కొత్తపల్లి తిరుపతి, సుంకేపాక రమేష్, బొడ్డు రాజేందర్, గంగాధర మనోజ్, సుంకేపాక కిరణ్, శ్రీనివాస్, తిరుపతి సంతోష్, రమేష్, నరసయ్య, బ్రహ్మాచారి, శశిధర్ తదితర ఉన్నారు.

మన గ్రామం - మన పాడి పంట

కడెం ఇంద్రప్రభ 25/04/2026 మన గ్రామం – మన పాడి పంట లో భాగంగా కడం మండల కేంద్రంలో ప్రభుత్వ మక్కా కొనుగోలు కేంద్రం (మక్క కాంట) ఏర్పాటు గురించి ూవీజ చైర్మన్ పడిగల భూషణ్ ఖానాపూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ ఆఫీసులో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి మక్కను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసేలా (మక్క కాంటను) కడం మండల కేంద్రంలో మక్క కాంటఏర్పాటు గురించి విన్నవించడం జరిగినది. ఖానాపూర్ శాసనసభ సభ్యులు వెడమ బొజ్జపటేల్ మాట్లాడి త్వరలోనే ఏర్పాటు చేసేలా చూస్తానని హామీ ఇచ్చారు.తదనంతరం ఖానాపూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ూవీజ చైర్మన్ కలిసి పాల్గొనటం జరిగింది.ఖానాపూర్ మండల అధ్యక్షులు దయానంద్ , మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ అంకం రాజేందర్,మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ రమేష్,సర్పంచ్ రాజు .,ఖానాపూర్ మండల్ సీనియర్ నాయకులు లక్ష్మీపతి , తదితరులు కలిసి పాల్గొన్నారు.

హమాలి కార్మికుల ఆధ్వర్యంలో...

సిఐటియు పక్షాన మేడే కరపత్రం ఆవిష్కరణ



రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 25,ఇంద్రప్రభ : బోయిన్పల్లి మండల కేంద్రంలో జరిగే మేడే కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని శనివారం రోజున బోయిన్పల్లి మండలం, వరద వెల్లి గ్రామంలో హమాలి కార్మికుల ఆధ్వర్యంలో...సిఐటియు పక్షాన మేడే కరపత్రంను ఆవిష్కరించారు. మే ,ఒకటో తేదీన బోయిన్పల్లి మండల కేంద్రంలో... జరిగే మేడే జెండా కార్యక్రమానికి అన్ని రంగాల కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా సిఐటియు పక్షాన కార్మిక వర్గానికి పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి గురిజాల శ్రీధర్, హమాలి కార్మికులు మండల శంకర్, వనపర్తి రవి, లింగంపల్లి కనకయ్య, ప్రభాకర్, రాజయ్య, మల్లేశం, తిరుపతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుకు నమ్మకమైన విత్తనమే అందించడమే లక్ష్యం

తెలంగాణ విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ అన్వేష్ రెడ్డి :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 24, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : రైతు సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని, ఈ క్రమంలో రైతులకు నమ్మకమైన, అధిక దిగుబడిని ఇచ్చే నాణ్యమైన విత్తనాలను అందించాలని తెలంగాణ విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ అన్వేష్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో మంచిర్యాల, కుమ్రంభీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లాల వ్యవసాయ అధికారులు సురేఖ, విత్తన డీలర్లు, సహకార సంఘాల ప్రతినిధులు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు, ఎఫ్‌పీఓల ప్రతినిధులతో విస్తృత స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కల్తీ విత్తనాల వల్ల రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని, ఈ పరిస్థితులలో వారిని నాణ్యమైన విత్తనాల వినియోగం వైపు మళ్లించాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని అన్నారు. ముఖ్యంగా ఈ 2 జిల్లాల్లో పత్తి సాగు విస్తీర్ణం అధికంగా ఉందని, ప్రతి సంవత్సరం నకిలీ పత్తి విత్తనాల వల్ల రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని, కట్టడి చేసేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వరి సాగు మాత్రమే కాకుండా, రైతులు లాభదాయకమైన వాణిజ్య పంటల వైపు మొగ్గు చూపాలని తెలిపారు. వరికి ప్రత్యామ్నాయంగా పెసర, కంది, మినుము, శనగ, వేరుశనగ, నువ్వులు వంటి పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా ఆదాయాన్ని పెంచుకోవచ్చని తెలిపారు. విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ నేరుగా రైతులతో అనుసంధానమై విత్తన ఉత్పత్తి చేపడుతుందని, కఠినమైన ప్రమాణ పరీక్షల తర్వాత వాటిని ధృవీకరించి రైతులకు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సంబంధించి జిల్లాలలో విత్తనాల కొరత లేదని, సన్న రకాలు బి పి టి 5204, ఆర్ఎన్ఆర్ 15048, కెఎన్ఎం 1638 అందుబాటులో ఉన్నాయని, దొడ్డు రకాలు కెఎన్ఎం 118, ఎమ్‌టియు 1010 కూడా రైతులకు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వం సూచించిన ఈ రకాలను మాత్రమే డీలర్లు విక్రయించాలని, విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ విత్తనాలను ప్రతి విత్తన డీలర్ విక్రయించాలని, పచ్చిరొట్ట ఎరువులైన జీలుగ, జనుము విత్తనాలను సకాలంలో అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ వానకాలంలో 2 జిల్లాలలో సుమారు 2 లక్షల ఎకరాలలో వరి సాగు అవుతుందని, ఇందుకు 50 వేల క్వింటాళ్ల విత్తనం అవసరమని, కనీసం 20 వేల క్వింటాళ్లను విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ ద్వారా సరఫరా చేసేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలిపారు. త్వరలో రాబోయే నూతన విత్తన చట్టం రైతుల హక్కులతో పాటు డీలర్ల ప్రయోజనాలను కాపాడుతుందని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రైతులు నాణ్యమైన విత్తనాలు వినియోగించేలా, పంట మార్పిడి చేపట్టేలా వ్యవసాయ శాఖ తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో కంది, మినుము పంటలపై అవగాహన కల్పించాలని డీలర్లు కోరగా, విత్తన సరఫరాలో

తాము భాగస్వాములం అవుతామని మహిళా సంఘాలు ముందుకు రావడం శుభ పరిణామమని తెలిపారు. పంట సాగులు శాస్త్రీయ, సేంద్రీయ పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన పంట ఉత్పత్తులు దిగుబడి చేయవచ్చని తెలిపారు. సాధారణ పంటలే కాకుండా ప్రత్యామ్నాయంగా కూరగాయలు, పండ్ల సాగుపై రైతులు దృష్టి సారించేలా అధికారులు కృషి చేయాలని తెలిపారు. పంట సాగులో వివిధ రకాలైన పంటలు సాగు చేసేలా రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని, పంట సాగులో అవసరమైన మెలకువలు అందించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఆసిఫాబాద్ జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ (టెక్నికల్), సహకార అధికారులు, ఏడీఏలు, ఎంఏఓలు, ఎఫ్‌పీఓ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఎంచుకున్న రంగంలో ఏకాగ్రతతో నైపుణ్యత సాధించాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 24, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : నిరుద్యోగ యువత తాను ఎంచుకున్న రంగంలో ఏకాగ్రతతో నైపుణ్యత సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో సంక్షేమ వారంలో భాగంగా షెడ్యూల్డ్ కులములు, షెడ్యూల్ తెగలు, వెనుకబడిన తరగతులు, మైనారిటీ యువతకు ఏర్పాటుచేసిన నైపుణ్యాభివృద్ధి, కెరీర్ పై అవగాహన సదస్సుకు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి. చంద్రయ్య, మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, షెడ్యూల్డ్ కులముల అభివృద్ధి అధికారి చాతరాజుల దుర్గాప్రసాద్, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి నీరటి రాజేశ్వరి, లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ తిరుపతి, ఎ టి సి ప్రిన్సిపాళ్లతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నిరుద్యోగ యువత తాము ఎంచుకున్న రంగాలలో ఏకాగ్రతతో నైపుణ్యత సాధించి జీవితంలో స్థిరపడాలని తెలిపారు. వృత్తి విద్య కోర్సులలో ఆధునిక సాంకేతికతను అడ్వాన్సుడ్ టెక్నాలజీ సెంటర్ల ద్వారా ప్రభుత్వం అందిస్తుందని, ఈ అవకాశాన్ని యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. తాము ఎంచుకున్న కోర్సులను ఏకాగ్రతతో నేర్చుకోవాలని, తరగతులకు తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని తెలిపారు. ప్రైవేట్ సంస్థలలో ఉద్యోగరంగంలో రాణించాలంటే నైపుణ్యత తప్పనిసరి అని, మనం నేర్చుకునే ప్రతి అంశం మనం చేస్తున్న పనిలో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఎంచుకున్న సబ్జెక్టులో పూర్తి అవగాహన ఉండాలని తెలిపారు. జర్మన్ దేశంలో ఎలక్ట్రీషియన్, డ్రైవర్, నర్సింగ్ రంగాలకు అవసరం ఉందని ఉందని, నైపుణ్యత గల వారిని ఎంపిక చేసి జర్మన్ భాషను నేర్పించి ఉపాధి కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. విదేశాలలో వస్తున్న అవకాశాలకు నైపుణ్యత, అనుభవం తప్పనిసరిగా ఉండాలని, కోర్సు అనంతరం అప్రెంటిస్ షిప్ ద్వారా మరింత నైపుణ్యత నేర్చుకోవాలని తెలిపారు. నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పించేందుకు జాబ్ మేళాలు నిర్వహించి అవకాశం ఉన్న చోట ఉద్యోగం కల్పించడం జరుగుతుందని, యువత తాము ఎంచుకున్న కోర్సును ఏకాగ్రతతో నేర్చుకుని, నైపుణ్యత సాధించినట్లయితే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు తెలిసేలా వాస్తవాలను ప్రచురించాలి :

జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ చైర్మన్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 25, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : మీడియా సంస్థలు ప్రజలందరికీ వాస్తవాలు తెలిసేలా వార్తలు ప్రచురించాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ చైర్మన్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి, జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ కన్వీనర్ మాదంశెట్టి కృష్ణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కమిటీ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ దినపత్రికలు, న్యూస్ చానళ్లు ప్రజలకు వాస్తవాలను తెలియజేయాలని తెలిపారు. 2026–28 సంవత్సరాలకు గాను ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు 252, ఆర్.టి. 103 ప్రకారం అర్హత గల వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు అక్రిడిటేషన్లు జారీ చేయడంలో కమిటీ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల మార్గదర్శకాలను పాటించాలని తెలిపారు. సరైన గుర్తింపు, అర్హత లేనివారు పాత్రికేయులుగా చలామణి కావడంతో అసలైన పాత్రికేయులకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని కమిటీ సభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకురాగా తగు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అక్రిడిటేషన్ కోసం ఆన్ లైన్ లో అందిన దరఖాస్తులను కమిటీ సభ్యులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి అర్హత గల వారిని ఎంపిక చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులు అల్గువెల్లి రమేష్ రెడ్డి, గొల్లపల్లి సిద్ధార్థ, పార్వతి సురేష్ కుమార్, దేగ సత్యనారాయణ, మొహమ్మద్ ఇమాద్ ఉద్దీన్, రూపిరెడ్డి ప్రకాష్ రెడ్డి, అయినంపూడి నవీన్ కుమార్, గొల్లన నరేష్, బెక్కం సదానందం, మొదంపురం సంతోష్, జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి కార్యాలయ సిబ్బంది కొల్లూరి సంపత్ కుమార్, జి.రవితేజ, మంత్రి సునీల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఐఐటి కోర్సులో నరేంద్ర విద్యార్థుల ప్రతిభ

విద్యార్థులు అభినందించిన పాఠశాల యాజమాన్యం

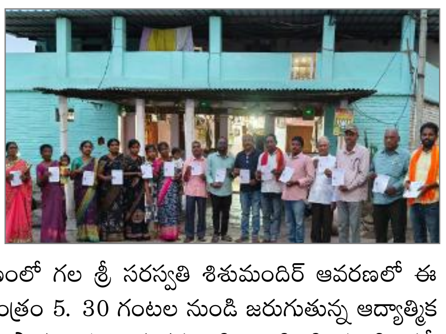
గంగాధర, ఏప్రిల్ 24 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం లక్ష్మీదేవిపల్లిలోని నరేంద్ర విద్యాలయం హై స్కూల్ విద్యార్థులు ఐఐటి కోర్సులో విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచి గోల్డ్ మెడల్స్ సాధించినట్లు పాఠశాల యాజమాన్యం గంగాధర రాజేశం, గుజ్జుల గోపాల్ రెడ్డి వెల్లడించారు. బ్రెయిన్ మ్యాపింగ్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఐఐటి ఫౌండేషన్ కోర్సులో భాగంగా 6వ, 7వ తరగతి విద్యార్థులకు పాఠశాల స్థాయిలో ప్రత్యేక కోచింగ్ అందించినట్లు తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను అంచనా వేయడానికి అకాడమీ టాలెంట్ పరీక్షలు నిర్వహించగా, అందులో పలువురు విద్యార్థులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచారు. ఈ పరీక్షల్లో 6వ తరగతికి చెందిన ఏ. మేఘన్, జీ. వాస్విక్, జ్. సాయిప్రతిష్ గోల్డ్ మెడల్స్ సాధించగా, 7వ తరగతిలో ఏ. అక్షిత, డి. సంజన, ఏ. అభిక్ గోల్డ్ మెడల్స్ అందుకున్నారు. అలాగే ఆర్. నిహాల్ గౌడ్‌కు ప్రశంసాపత్రం ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించి విజేత విద్యార్థులకు మెడల్స్ అందజేసి అభినందనలు తెలిపారు. మొదటిసారిగా 6వ, 7వ తరగతులకే ఐఐటి కోర్సును ప్రవేశపెట్టి, అలాంటి విజయాన్ని సాధించడం పాఠశాల ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచిందని యాజమాన్యం పేర్కొంది. ఈ విజయంపై తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, సహ విద్యార్థులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ విద్యార్థులను అభినందించారు. భవిష్యత్తులో మరింత మంది విద్యార్థులు ఇలాంటి విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. వచ్చే విద్యాసంవత్సరంలో మిగతా తరగతులకు కూడా ఐఐటి ఫౌండేషన్ కోర్సుతో పాటు అబకస్, వేదిక్ మ్యాథ్స్, డిజిటల్ క్లాసులను ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు యాజమాన్యం వెల్లడించింది. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన నాణ్యమైన విద్య అందించడమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్జెక్టు బోధకులు డి. కరుణాకర్, టి. అరుణ్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పంచాంగం' పేరిట మోసాలు - మూఢనమ్మకాలతో ప్రజలను దోచేస్తున్న జ్యోతిష్య ముసుగు

మంచిర్యాల, ఏప్రిల్ 25, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : మంచిర్యాల పట్టణంలోని పోలీస్ స్టేషన్ ఎదుటే 'పంచాంగం చెబుతాను' అంటూ అమాయక ప్రజలను మోసం చేస్తున్న ఘటన కలకలం రేపుతోంది. జ్యోతిష్యుడి ముసుగులో అక్కడ కూర్చొని, ముఖ్యంగా పల్లెటూరి నుంచి వచ్చిన వారిని లక్ష్యంగా చేసుకుని డబ్బులు దండుకుంటున్నాడని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ చెట్టు కింద కూర్చొని భవిష్యత్తు చెబుతానంటూ పలకరిస్తూ, భయపెట్టి, నమ్మబలికి డబ్బులు తీసుకోవడం ఇతని నిత్యకృత్యంగా మారిందని చెబుతున్నారు. తీసుకున్న డబ్బుతో మద్యం సేవించి అదే ప్రదేశంలో పడుకోవడం వల్ల అక్కడి పరిసరాలు అసహ్యంగా మారుతున్నాయని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇంకా విచిత్రమేమిటంటే---పోలీస్ స్టేషన్ ముందే ఈ వ్యవహారం బహిరంగంగా జరుగుతున్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి కఠిన చర్యలు కనిపించకపోవడం విమర్శలకు దారి తీస్తోంది. ఈ చర్యల వల్ల ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలుగుతూ, ప్రజలకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా, మూఢనమ్మకాల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసే ఇటువంటి వ్యక్తులను నమ్మొద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. "పంచాంగం, జాతకం పేరుతో భవిష్యత్తు మార్చేస్తామంటూ చెప్పేవారిని నమ్మడం అనేది ప్రమాదకరం. శాస్త్రీయ ఆలోచనతో ముందుకు సాగాలి" అని అవగాహన కలిగిన వర్గాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇప్పటికైనా సంబంధిత పోలీసులు స్పందించి ఆ వ్యక్తిపై చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇలాంటి మోసాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అలాగే ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించి, మూఢనమ్మకాల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొంటున్నారు.

రాయికల్ లో ఈనెల -28 న జరిగే హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం ఆవిష్కరణ...

శ్రీశ్రీశ్రీ రాధామనోహర్ దాస్ స్వామిజీ ఆగమనం...



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 25 హిందూ సమ్మేళన సమితి రాయికల్ పట్టణ శాఖ 6,వ వార్డు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం ఆరవ వార్డు కౌన్సిలర్ వేముల మౌనికరాము, సమ్మేళన సమితి రాయికల్ పట్టణ అధ్యక్షులు ఎనగందుల రమేష్ లు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పట్టణంలో గల శ్రీ సరస్వతి శిశుమందిర్ ఆవరణలో ఈ నెల–28 మంగళవారం సాయంత్రం సాయంత్రం 5. 30 గంటల నుండి జరుగుతున్న ఆధ్యాత్మిక మహోత్సవం కార్యక్రమం జరుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇంటింటి నుండి ప్రతీ మహిళామూర్తి మంగళహారతులతో రావాలని మంగళహారతులతో వచ్చిన వారికి శ్రీగోమాతా ప్రతిమలు అందజేసి వేదపండితుల చేత గోపూజ చేయించడం జరుగుతుందని, భజన, సామూహిక శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం వుంటుందని ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే వారి యొక్క సకల గ్రహదోషాలు, భూతప్రేత పిశాచాలు, నరదిష్ఠీ తొలగిపోయి సర్వసంకల్పాలు నెరవేరుతాయని అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక గురువు శ్రీ శ్రీ శ్రీ రాధామనోహర్ దాస్ స్వామిజీ అనుగ్రహ భాషణం ఉంటుందని, అలాగే ప్రధాన వక్త జిన్నా సత్యనారాయణ రెడ్డి, మహిళావక్త బౌద్ధిక్ వుంటుందని అన్నారు. మంగళవారం అందరు తమ తమ ఇండ్లలో అలుకు చల్లుకుని ఇంటిల్లిపాదీ అందరు రావాలని అన్నారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పట్టణంలోని మహిళా మూర్తులు అందరు మంగళహారతులతో రావాలని, మండలం లో గల శ్రీహనుమాన్ భక్తులు వచ్చి సామూహిక చాలీసా పారాయణం లో పాల్గొనాలని, వచ్చిన భక్తులకు భోజన వ్యవస్థ కలదని వేలాదిగా తరలివచ్చి కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలని వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో వేముల లక్ష్మీకాంతం, సామల్ల సతీష్, వేల్పుల స్వామి యాదవ్, రాజేశం, మహేష్, నరేష్, అశోక్, లక్ష్మీనారాయణ, అరుణ, శంకరమ్మ, మౌనిక, అన్నపూర్ణ, లహరి, అనూజ, రచన, రమ, లక్ష్మీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సమ్మర్ స్పోర్ట్స్ క్యాంప్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 25 : తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న, ప్రజాపాలన – ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజులలో భాగంగా గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వాటర్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీ నందు, 15 రోజులు సమ్మర్ స్పోర్ట్స్ నిర్వహించడం జరుగుతుందని, హెచ్.ఎం అముక్త మల్యాద, తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా హెచ్.ఎం అముక్త మల్యాద, హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ నీలిమ మాట్లాడుతూ... బోయిన్ పల్లిలోని వాటర్ స్పోర్ట్స్ హాస్టల్ నుండి 60 మంది బాలుర, 60 మంది బాలికలు స్పోర్ట్స్ సమ్మర్ కయాకింగ్, కెనోయంగ్, రోహింగ్, ఫెన్సింగ్ సమ్మర్ స్పోర్ట్స్ నాలుగు విభాగాలలో పాల్గొంటున్నట్లు తెలిపారు. హుస్సేన్ సాగర్ సమీపంలోని బోట్ క్లబ్ లో 4 క్రీడలకు సంబంధించిన క్రీడల ప్రారంభోత్సవానికి హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ హరి చందన, అడిషనల్ డైరెక్టర్ సర్వేశ్వర్ రెడ్డి, ట్రైబల్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫీసర్ కోటాజి, డైరెక్టర్ ఆఫ్ ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ సంతోష్, తదితరులు హాజరవుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ హాస్టల్ సిబ్బంది, సత్కారం సేవ మిషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 25 రాయికల్ మండలంలోని ఇటిక్యాల తా ట్లవాయి ఆలియా నాయక్ తండ గ్రామాలలో పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ వాజు=్రా–ణ=ణూ ఆధ్వర్యంలో వరి ధాన్యము కొనుగోలు కేంద్ర ములు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమాలలో గౌరవ సర్పంచులు నీరటి శ్రీనివాస్ ఆకుల మల్లేశం లా వుడ్ య జ్యోతి సంతోష్ స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు ్చూవీ నరహరి పద్మయ్య సీసీలు లావణ్య సుజాత గార్లు ఏ ఈ ఓ లు జి పి ఓ లు పంచాయతీ కార్యదర్శులు వివో ఏలు వివో కార్యవర్గ సభ్యులు కమిటీ మెంబర్లు రైతులు పాల్గొన్నారు

శ్రీ సత్యసాయి బాబా సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రం ఏర్పాటు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 24 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో ఈరోజు ప్రారంభఃమైన శ్రీ సత్యసాయి బాబా ఆరాధన సందర్భంగా స్వామి వారి ఆశీస్సులతో 250 మందికి పైగా భక్తులకు, పులిహోర ప్రసాదం పంపిణీ చేయడం జరిగింది. అలాగే కొండాపూర్ జాగీర్ శ్రీ సత్యసాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ఈ రోజు నుండి చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేసి, దాహార్తులకు, చల్లని నీరు అందించడం జరుగుతుంది. సేవే మా ధ్యేయం. "ఓం సాయిరామ్."అంటు మరిన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని కొండాపూర్ శ్రీ సత్యసాయి ట్రస్ట్ వారు తెలియచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీగదే రత్నాకర్, వడ్లగట్ట గణేషమ్, చంద్రకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల మార్కెట్ కమిటీ నూతన చైర్మన్‌కు శుభాకాంక్షలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ,ఏప్రిల్ 25: జగిత్యాల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ నూతన చైర్మన్‌గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన గడ్డం నారాయణ రెడ్డి కి జగిత్యాల మున్సిపల్ మాజీ చైర్‌పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పొన్నాల గార్డెన్స్‌లో జరిగిన ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ఆమె హాజరై, నూతన చైర్మన్‌ను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, రైతుల సంక్షేమం కోసం నారాయణ రెడ్డి గారు నిరంతరం కృషి చేస్తారని, వారి నాయకత్వంలో జగిత్యాల మార్కెట్ కమిటీ మరింత అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా. సంజయ్ కుమార్, డీసీసీ అధ్యక్షుడు గాజెంగి నందయ్య, జిల్లా గ్రంథాలయం చైర్మన్ దినేష్,తదితర ప్రముఖుల సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమం అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా సాగింది. ఈ వేడుకలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కొత్త మోహన్, బండ శంకర్, దామోదర్ రావు, నక్కల రవీందర్ రెడ్డి, చంద్రశేఖర్ గౌడ్, గిరి నాగభూషణం, కౌన్సిలర్లు, మరియు పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

Printed, Published and owned by: BONALA RAMADEVI, Printed at: INDHRA PRABHA Printers, H.No: 5-99, ALGUNOOR, mdl : THIMMAPUR, Dist : KARIMNAGAR,
Published From : 9-9-129/2, Ramnagar, KARIMNAGAR. 505002, (Telangana), APTEL\2011\37901, Editor : BONALA THIRUMAL,Cell: 7386493385, Email : indraprabhaknr@gmail.com,